

# Siomaz- Kochbuch

Eine Ernährungs-Reform



100 Rezepte

:: zur Herstellung ::  
billiger Mittagessen





**Turm der Biomalz-Fabrik**



## Diese teuren Zeiten

haben doch auch ihr Gutes. Sie veranlassen so manchen, über eine Milderung des Speisezettels nachzudenken. Denn ob man will oder nicht: Man muß sich nach der Decke strecken.

Da aber zu befürchten ist, daß man gerade diejenigen Nahrungsmittel, die für unsere Gesundheit von Wichtigkeit sind, streichen und andere von geringerem Wert beibehalten wird, so ist es vielleicht angebracht, über die wichtigen Punkte in der Ernährungsfrage bei dieser Gelegenheit Klarheit zu gewinnen.

Theoretische Erörterungen wollen wir vermeiden. Wir wollen nur feststellen: die Eiweißstoffe sind lange Zeit gewaltig überschätzt worden. Man glaubte, ohne Eiweiß, d. h. ohne viel Eiweiß, könne kein Mensch leben. Deswegen aß jeder, der es sich bloß leisten konnte, so viel Fleisch als möglich. Denn Fleisch enthält ja viel Eiweiß.

Aber es hat sich mehr und mehr herausgestellt, daß viel Eiweiß schädlich und daher reichlicher Fleischgenuß nicht ganz unbedenklich ist. Im Fleisch sind außerdem eine Menge ungesunder Stoffe, z. B. die Harnsäure und andere Purine, die die Gefäße verstopfen, sich in den Gelenken ablagern und den Grund zu allerlei Beschwerden und Störungen des Stoffwechsels legen. Es scheint, als ob der Fleischgenuß nicht ganz unschuldig an der Entstehung der Nervosität, des Gelenkrheumatismus, der Gicht, der Leberleiden und ähnlicher Krankheiten ist. Die Verstopfung und die träge Verdauung werden durch Fleischgenuß begünstigt. Wer aber erst einmal an Verstopfung leidet, der wird bald über alle möglichen Krankheiten zu klagen haben. Fleischesser trinken und



rauchen gern, und das ist zum mindesten ganz überflüssig und für viele gewiß recht schädlich.

Wenn wir nun auch nicht gleich völlige Enthaltensamkeit von Fleisch empfehlen wollen, so halten wir es doch für richtig, wenn man die Fleischportionen erheblich einschränkt und dafür andere eiweißhaltige Nahrungsmittel, wie Körner- und Hülsenfrüchte, bevorzugt.

Neben Eiweiß braucht der Mensch Kohlehydrate, Fett und Nährsalze. Das Fett ist in Gestalt von Kuh- und Pflanzenbutter, Margarine, Speck, Nüssen usw. leicht und billig zu beschaffen. Nährsalze finden sich in den Körnerfrüchten, im Gemüse und Obst. Die Kohlehydrate . . . . , ja das ist ein ganz besonders wichtiges und interessantes Kapitel.

Kohlehydrate kann man vergleichen mit Brennstoffen, die im Ofen Wärme entwickeln. Auch Kohlehydrate erwärmen den Körper, sie geben ihm aber auch Kraft, Arbeiten zu leisten. Nicht Eiweiß, sondern Kohlehydrate sind nach den neuesten Forschungsergebnissen die Quelle der Muskelkraft. Will man einen Erschöpften recht schnell wieder zu Kräften bringen, so braucht man ihm nur ein leichtverdauliches Kohlehydrat zu verabreichen, z. B. Biomalz, welches ja innerhalb 15 Minuten ins Blut übergeht und die Zellen mit Spannkraft versieht. Woher kommt diese wunderbare Eigenschaft der Kohlehydrate? Sie haben sie direkt von der Sonne empfangen.

Denn Kohlehydrate erhält man aus Gewächsen, die nur unter dem Einfluß der Sonnenstrahlen gedeihen und reifen können. Alle Gewächse sind verwandeltes Sonnenlicht. In Körnern, Obst, Nüssen und Wurzelsfrüchten sitzt das Sonnenlicht gewissermaßen gefangen. Die Verdauungsorgane des Menschen befreien das Sonnenlicht wieder aus seinen Fesseln und teilen es in Form von Wärme, Kraft und Lebenslust dem Organismus mit.

Darin beruht der große Vorzug der pflanzlichen Nahrungsmittel vor dem Fleische: Sie sind gewachsen in frischer Luft und strahlendem Licht. Sie bringen verwandeltes Sonnenlicht in unsere Zellen. Das Fleisch hingegen kommt recht oft von Tieren, die in dumpfen, stickigen Ställen heranwachsen und zum Schlachten reifgemacht werden dadurch, daß sie künstlich zur Untätigkeit verdammt und überernährt, also fettstüchtig werden.

Den überzeugendsten Beweis für die Schädlichkeit des Fleischgenusses liefern die Fleischer. Sie sterben durchschnittlich recht

frühzeitig und werden hierin nur von den Bauern übertroffen. Setzt man nach Westergaard die Durchschnittsterblichkeit auf 100, so sterben von

Landleuten . . . . .	57
Schlächtern . . . . .	109
Braufnechten . . . . .	143

d. h. also, daß von der gleichen Anzahl Landleuten und Schlächtern fast doppelt so viel Schlächter sterben als Landleute. Dabei leben die Landleute hauptsächlich von Kartoffeln, Fett und Sauerkohl, also von Nahrungsmitteln, die nach allgemeiner Ansicht minderwertig sein sollen. Bei den Bauern ist die Sterblichkeit zwar noch größer, weil sie viel Bier trinken. Aber sie würden soviel Bier nicht trinken, wenn sie nicht den Durst durch scharf gewürzte Fleischspeisen, Wurst usw. künstlich erregten.

Und deshalb sagen wir: Es ist nützlicher, gesünder und billiger, von kohlehydratreichen Nahrungsmitteln zu leben, die nebenbei immer noch genug Eiweiß enthalten, als von Fleisch, das sehr teuer ist, keine Sonnenenergie besitzt und für die Gesundheit nicht ganz unbedenklich ist, wenn es in größeren Quantitäten verzehrt wird. Es genügt vollständig, Fleisch als Zuzust zu genießen.

Noch auf einen anderen Vorzug sei hier hingewiesen, den die vorwiegend vegetabilische Nahrung bietet: Sie verleitet nicht so zum Vielessen und Vieltrinken, wie die mit allen möglichen Gewürzstoffen zubereiteten Fleischspeisen. Wir essen im allgemeinen viel zu viel. Die goldene Regel, aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, wird selten beachtet. Die armen überlasteten Verdauungsorgane werden so lange strapaziert, bis ein ernstes Leiden notgedrungen strenge Diät diktiert. Starken Essern werden daher die in diesem Kochbuch vorgeschriebenen Portionen vielleicht zu klein erscheinen. Wer aber auch im Alter gesund sein will, dem kann Mäßigkeit im Essen und Trinken nur dringend empfohlen werden. Eine Ausnahme von dieser Regel sollten wir nur bei wachsenden Menschen machen. Wo viele hungrige Kinder am Tische sitzen, da möge man die Portionen ruhig vergrößern oder täglich ein Zwischengericht einschieben, das aus Kartoffeln besteht, die mit frischer Butter genossen, allen Kindern und Erwachsenen köstlich munden und vortrefflich bekommen.

Wer bis hierher mit Aufmerksamkeit gelesen hat, wird sich eine Vorstellung von der Art der Speisen machen können, die wir in diesem Kochbüchlein bieten. Bevorzugt sind Kartoffeln,



Wurzel- und andere Gemüse, Biomalz und dergleichen, also durchweg Sonnenprodukte. Aengstliche Gemüter mögen befürchten, bei dieser Ernährung, in der Fleisch nur in geringen Portionen und oft garnicht auf dem Tische erscheint, Hunger zu leiden. Ein solche Befürchtung wäre aber ganz grundlos, schon deswegen, weil an geeigneter Stelle Biomalz mit im Speisezettel erscheint. Denn Biomalz ist ja bekanntlich ein einweißsparendes Nahrungsmittel.

Und dann soll hier noch auf einen sehr wichtigen Punkt aufmerksam gemacht werden: Bei einer Lebensweise nach den Angaben der „Ernährungsreform“ ist es auch in diesen teuren Zeiten noch möglich Tag für Tag nicht unerhebliche Ersparnisse im Haushalt zu erzielen, ohne daß man es deshalb nötig hätte, den Nährwert der Beköstigung etwa herabzumindern: Die Mehrzahl der in diesem Büchlein abgedruckten Rezepte ist nämlich zu Mittagsmahlzeiten für 5 Personen berechnet, obwohl sie sich zum gewiß billigen Durchschnittspreise von K 1.50 herstellen lassen. Das wohlfeilste Mittagsmahl kann man sogar schon für 63 Heller bereiten und auch das teuerste erfordert nur den Aufwand von K 2.65.

Am besten überzeugt man sich durch einen Versuch. Die Rezepte sind viele Jahre hindurch erprobt worden. Kinder, von Hause aus schwächlich und zart, sind bei dieser Ernährung stark und blühend geworden. Ältere Personen fühlen sich bei dieser Lebensweise jünger, frischer und leistungsfähiger als früher. Dieser Erfolg ist natürlich mit zum großen Teil auf die Verwendung des Biomalz in den Speisen zurückzuführen. Es macht den Körper widerstandsfähig und stark. Die Gesichtsfarbe wird rosiger und frischer, die Energie und Lebenslust gesteigert. Kurz und gut: Biomalz ist bei einer zweckmäßigen, gesunden und billigen Ernährungsweise fast unentbehrlich.

Zur Verteilung an Bekannte kann das Biomalz-Rechbuch „Eine Ernährungsreform“ bis auf weiteres kostenlos von uns bezogen werden.

**Chem. Fabrik Gebr. Patermann  
Teltow-Berlin.**

## Speisezettel für die kühlere Jahreszeit.

### 1. Woche.

Sonntag: Rindsuppe mit Eingetropftem, falscher Hasenbraten mit Zwiebelerdäpfeln (samt Suppenzutaten) . . . . .	1.89 K
	(Rezepte 61, 1, 43.)
Montag: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Fleckerln, fashiertes Rindfleisch in Kräutersauce mit Salzerdäpfeln . . . . .	1.81 K
	(Rezepte 61, 2, 43.)
Dienstag: Brotsuppe, Erdäpfelnudeln . . . . .	0.63 K
	(Rezepte 51, 85.)
Mittwoch: Hafermehlsuppe, gebackene Schweinsfüße mit Sauerkraut . . . . .	1.42 K
	(Rezepte 56, 3, 33.)
Donnerstag: Rindsuppe mit Griesnockerln, Rindfleisch mit eingebrannten Erdäpfeln . . . . .	1.75 K
	(Rezepte 55, 5, 37.)
Freitag: Gekochter Schellfisch mit Petersiliensauce, ungarische Krautfleckerln . . . . .	1.74 K
	(Rezepte 20, 66, 99.)
Samstag: Erdäpfel mit gelben Rüben, Gries in der Milch . . . . .	0.76 K
	(Rezepte 39, 89.)

### 2. Woche.

Sonntag: Wiener Schnitzel mit Erdäpfelsalat, Apfelpuree . . . . .	2.15 K
	(Rezepte 18, 89, 73.)
Montag: Erdäpfelsuppe, Schinkenfleckerln . . . . .	1.56 K
	(Rezepte 53, 87.)
Dienstag: Linsensuppe mit Salzerdäpfeln, Griesknödel . . . . .	1.03 K
	(Rezepte 31, 43, 90.)
Mittwoch: Erbsenpureesuppe, Kalbsbeuschel mit Rummelerdäpfeln . . . . .	1.56 K
	(Rezepte 52, 9, 43.)
Donnerstag: Dillsauce mit Erdäpfelschmarrn, Brotpudding . . . . .	1.29 K
	(Rezepte 63, 41, 82.)
Freitag: Rummelsuppe, Frittaten mit Eierspeise . . . . .	1.45 K
	(Rezepte 57, 44.)
Samstag: Erbsen mit Speck, Polenta . . . . .	0.69 K
	(Rezepte 26, 96.)



### 3. Woche.

- Sonntag: Paradeisbraten mit Petersilienerdäpfeln, gebackene  
Aepfelspalten . . . . . 2.65 K  
(Rezepte 11, 43, 86.)
- Montag: Linsensuppe, Schweinswurzelfleisch mit Essigkren und  
Salzerdäpfeln . . . . . 2.17 K  
(Rezepte 59, 14, 64, 43.)
- Dienstag: Zwiebelsauce mit rheinischen Erdäpfeln, Mohnnudeln  
(Rezepte 68, 43, 94.) 0.98 K
- Mittwoch: Rindsuppe mit Gries, Rindfleisch mit Schwammerl-  
sauce und Erdäpfelsterz . . . . . 2.03 K  
(Rezepte 61, 5, 67, 42.)
- Donnerstag: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Nudeln, Lamm-  
pörkelt mit Rackerln . . . . . 1.70 K  
(Rezepte 61, 10, 16.)
- Freitag: Stockfisch mit rheinischen Erdäpfeln, Eierockerln 1.94 K  
(Rezepte 23, 43, 83.)
- Samstag: Paradeisuppe, Irish Stew . . . . . 1.82 K  
(Rezepte 60, 7.)

### 4. Woche.

- Sonntag: Rindsuppe mit Leberknödeln, griechische Beefsteaks mit  
Erdäpfelpuree und rotem Rübensalat (samt Suppenzutaten) 1.58 K  
(Rezepte 58, 8, 40, 72.)
- Montag: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Reibgersteln, Ragout  
vom Suppenfleisch (vom Tage vorher) mit Salzerdäpfeln 1.60 K  
(Rezepte 61, 12, 43.)
- Dienstag: Selleriesuppe, Kastanienkoch . . . . . 0.96 K  
(Rezepte 62, 92.)
- Mittwoch: Erdäpfelsuppe, Reisfleisch . . . . . 1.96 K  
(Rezepte 53, 13.)
- Donnerstag: Rindsuppe mit Mehlnockerln, Rindfleisch mit ein-  
gebrannten Bohnen . . . . . 1.64 K  
(Rezepte 61, 5, 24.)
- Freitag: Gemüsesuppe, gefüllte Erdäpfelknödel . . . . . 1.09 K  
(Rezepte 54, 88.)
- Samstag: Speckerdäpfel, Reisauflauf . . . . . 0.86 K  
(Rezepte 43, 97.)



## Küchenzettel für die wärmere Jahreszeit.

### 1. Woche.

- Sonntag: Rindsuppe mit Biskuitschöberl, ungarische Rahmschnitzel  
mit Rackerln (samt Suppenzutaten) . . . . . 2.23 K  
(Rezepte 50, 16.)
- Montag: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Reis, gratiniertes Rind-  
fleisch (vom Tage vorher) mit Salzerdäpfeln . . . . . 1.57 K  
(Rezepte 61, 5, 43.)
- Dienstag: Radieschengemüse mit Erdäpfelschmarrn, Biskuit-  
omelette . . . . . 1.11 K  
(Rezepte 32, 41, 81.)
- Mittwoch: Ungarisches Gulasch mit Erdäpfeln, Birnenkompott  
1.70 K  
(Rezepte 15, 74.)
- Donnerstag: Spinat mit Salzerdäpfeln, Palatschinken . 1.08 K  
(Rezepte 34, 43, 95.)
- Freitag: Eierspeise mit Schwämmen . . . . . 0.85 K  
(Rezept 76.)
- Samstag: Gemüsesuppe, Sechsfleischauflauf mit Karfiol . 1.55 K  
(Rezepte 54, 47.)

### 2. Woche.

- Sonntag: Wiener Schnitzel mit Gurkensalat, Eisenbahnkuchen mit  
Kirschen (zur Hälfte) . . . . . 2.58 K  
(Rezepte 18, 70, 84.)
- Montag: Rümmelsuppe, Kohlrüben mit Bratwurstfülle, Eisenbahn-  
kuchen mit Kirschen (2. Hälfte vom Tage vorher) . . . 1.69 K  
(Rezepte 57, 45, 84.)
- Dienstag: Kohl mit Erdäpfeln, Topfenhaluschka . . . . . 0.84 K  
(Rezepte 25, 98.)
- Mittwoch: Rindsuppe mit Gries, Rindfleisch mit gedünstetem  
Kraut . . . . . 1.65 K  
(Rezepte 61, 5, 28.)
- Donnerstag: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Fleckerln, ge-  
backene Heringe mit Erdäpfelsalat . . . . . 0.96 K  
(Rezepte 61, 19, 69.)



Freitag: Paradeisuppe, Spinatrapferln . . . . . 0.95 K  
(Rezepte 60, 48.)  
Samstag: Erdäpfelgulasch, Marillenkübel (samt Mehrkosten)  
(Rezepte 38, 88.) 1.09 K

### 3. Woche.

Sonntag: Gebratene Schöpsenkoteletts mit Salzerdäpfeln, Apfelfrudel . . . . . 2.62 K  
(Rezepte 4, 43, 79.)  
Montag: Grüne Fisolen, böhmische Dalken . . . . . 1.08 K  
(Rezepte 29, 80.)  
Dienstag: Rindsuppe mit Nudeln, Rindfleisch mit Kürbisgemüse  
(Rezepte 61, 5, 30.) 1.82 K  
Mittwoch: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Graupen, Spinatpudding . . . . . 0.78 K  
(Rezepte 61, 49.)  
Donnerstag: Spargelfisolen in Rahmsauce, Wiener Tascherln  
(Rezepte 35, 100.) 1.45 K  
Freitag: Paprikafisch mit Nockerln, Apfelpüree . . . . . 1.80 K  
(Rezepte 22, 16, 73.)  
Samstag: Gebackene Eier mit Brotkroutons und Paradeisauce  
(Rezepte 78, 65.) 1.13 K

### 4. Woche.

Sonntag: Selleriesuppe, Wiener Pilzlingbraten mit Reis und Hauptelsalat . . . . . 2.30 K  
(Rezepte 62, 17, 71.)  
Montag: Wiener gemischtes Gemüse, Zwetschenkübel (samt Mehrkosten) . . . . . 1.28 K  
(Rezepte 36, 88.)  
Dienstag: Geröstete Kalbsleber mit Erdäpfelschmarrn, Ripselkuch  
(Rezepte 6, 41, 93.) 2.01 K  
Mittwoch: Rindsuppe mit Erdäpfeln, Rindfleisch mit eingebrannten Rohkräuben . . . . . 1.68 K  
(Rezepte 61, 5, 27.)  
Donnerstag: Rindsuppe (vom Tage vorher) mit Reibgersteln, Risibisi, Kaiserschmarrn mit Zwetschenröster . . . . . 1.48 K  
(Rezepte 61, 46, 91, 75.)  
Freitag: Gratinierter Seeschill mit Salzerdäpfeln, Birnenkompott  
(Rezepte 21, 43, 74.) 1.59 K  
Samstag: Hasermehlsuppe, Eier mit Rahm, Apfelpüree 1.36 K  
(Rezepte 56, 77, 73.)

## Rochrezepte.

Die Portionen sind für 5 Personen berechnet. Die Preise bewegen sich im Durchschnitt zwischen Großstadt-, Kleinstadt- und Landpreisen. Bei Eiern, Gemüse und Obst erscheinen die Saisonpreise, also die durch die günstigsten Marktkonjunkturen verursachten Preise, in Rechnung gestellt. Jede denkende Hausfrau stellt doch ihren Speisezettel so zusammen, daß sie die jeweilig billigsten Zutaten verwendet. Bei Reisgerichten ist ostindischer Reis berechnet worden, der seiner Billigkeit wegen sehr beliebt ist. Ausgiebiger sind die besseren Reisorten.

### Fleisch- und Fischgerichte.

#### 1. Falscher Hasenbraten.

Zutaten: 400 gr Fleisch, am besten Rind- und Schweine-	
fleisch gemischt . . . . .	96 h
60 gr Pflanzenfett . . . . .	10 "
Speck . . . . .	12 "
1 Ei . . . . .	6 "
2 alte Semmeln . . . . .	3 "
Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Schale . . . . .	4 "
1 kleine Zwiebel, Semmelbröseln . . . . .	2 "
saurer Rahm . . . . .	10 "
Wurzelwerk . . . . .	2 "
2 Teelöffel Biomalz . . . . .	3 "
	148 h

Zubereitung: Das fein faschierte Fleisch wird mit dem ganzen Ei, den in Milch oder Wasser erweichten und gut ausgedrückten Semmeln, sowie Salz und Pfeffer, der in Fett gerösteten Zwiebel, etwas würfelig geschnittenem Speck und abgeriebener Zitronenschale vermengt und auf dem Brett auf Semmelbröseln oder Mehl zu zu einem länglichen Strigel geformt, den man vorher in heißem Fett anbraten läßt, worin man feingeschnittenes Wurzelwerk und Speckwürfel rösten ließ, um dann den sauren Rahm und das Biomalz beizumengen und das Fleisch häufig mit der eigenen Sauce zu begießen. Sollte diese während des Bratens stark eingehen, kann die



Sauce mit etwas Suppe oder Wasser aufgegossen werden. Sie wird über das Fleisch passiert gegeben.

## 2. Faschiertes Rindfleisch in Kräutersauce.

Zutaten: 500 gr Rindfleisch . . . . .	120 h
60 " Pflanzenfett . . . . .	10 "
Kräuter und zwar eine Handvoll Spinat und Sauerampferblätter, Kervelkraut, Estragon, Petersilie und nach Geschmack Dill und Thymian . . . . .	10 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
3 " Mehl, Gewürz, Salz, Zitronensaft . . . . .	6 "
saure Rahm . . . . .	8 "
	160 h

Zubereitung: Gekochtes Rindfleisch wird von Fett und fehnigen Teilen befreit und durch die Fleischhackmaschine getrieben. Nun bereitet man eine kräftige Kräutersauce, indem man die Kräuter wäscht und fein schneidet, in einer lichten, aus dem Pflanzenfett und Mehl bereiteten Einbrenne rösten läßt, mit etwas kaltem Wasser auflöst und dann mit Salz, Zitronensaft, Gewürz und Biomalz vermengt. Dann gibt man den Rahm hinzu, verrührt das Fleisch mit der Sauce und läßt es aufkochen.

## 3. Gebackene Schweinsfüße.

Zutaten: 5 Schweinsfüße . . . . .	70 h
100 gr Pflanzenfett . . . . .	16 "
1 Ei . . . . .	6 "
Mehl, Semmelbröseln und Salz . . . . .	8 "
	100 h

Zubereitung: Die Schweinsfüße, die schon tags vorher eingefalzen werden sollen, werden in Wasser mit Salz, Gewürz und Lorbeerblättern so lange gekocht, bis sich die größeren Knochen leicht auslösen lassen. Sobald dies geschehen ist, wobei darauf geachtet werden muß, daß die Schweinsfüße ihre Form beibehalten müssen, läßt man sie mit einem Teller beschwert, auf dem Fleischbrett kalt werden. Dann werden sie in Mehl, gequirktes Ei und Semmelbröseln getaucht und in heißem Fett gebacken.

## 4. Gebratene Schöpfen- (Hammel) Rotelettes.

Zutaten: 750 gr Fleisch . . . . .	135 h
100 " Butter . . . . .	36 "
Salz, Mehl, Zitronensaft . . . . .	4 "
	175 h

Zubereitung: Aus dem Fleisch schneidet man gleichmäßige Rotelettes, salzt und pfeffert sie und taucht sie auf beiden Seiten in

Mehl. Dann läßt man sie in der heißen Butter rasch braten, wobei man wiederholt Zitronensaft darauf träufelt. Zu bemerken ist, daß das Fett, das am Fleische haftet, möglichst weggeschnitten werden soll.

## 5. Gekochtes Rindfleisch.

Zutaten: ½ kg Rindfleisch . . . . .	120 h
Suppentknochen, Leber . . . . .	6 "
Suppengrün . . . . .	2 "
Salz, Pfeffer, Gewürz, Zwiebel . . . . .	2 "
	130 h

Zubereitung: Das Fleisch, das saftig oder etwas unterspiet sein soll, wird gut gewaschen und eventuell etwas geklopft. Die Knochen und die Leber stellt man, gut gewaschen, in kaltem Wasser zu, läßt es aufsieden, gibt dann das Fleisch hinein, läßt es stark aufsieden, mengt dann das gut gewaschene, zerteilte Grünzeug und ein Stück Zwiebel hinein und läßt das Fleisch, zugedeckt, langsam kochen. Es wird in zierliche Stücke geschnitten, mit etwas Salz bestreut, mit Suppe begossen und mit Gemüse, Sauce oder dgl. serviert.

Die Suppe versteht man, nachdem sie abgeseiht wurde, mit einer Suppeneinlage. Will man sie braun haben, dann läßt man das klein geschnittene Grünzeug und die ebenfalls klein zerschnittene Leber in etwas Bratenfett oder Schmalz rösten und gibt dies erst gut geröstet in die Suppe.

Das Fleisch kann auch überdünstet werden. Hierzu läßt man feingeringelte Zwiebel in Fett, am besten Bratenschmalz, anlaufen, gibt das in Schnitten geteilte Fleisch hinein, fügt Salz und Paprika dazu und läßt das Fleisch unter Beigabe von Suppe gut durchdünsten. Will man die Sauce hievon dicker haben, dann mengt man 2 Eßlöffel geriebenes Brot bei, das gut mit dem Saft verköchen muß. (Mehrkosten 10 h.)

Man kann das Rindfleisch auch gratinieren, kann Gulasch daraus bereiten, oder es zu faschierten Leibchen oder faschiertem Braten verwenden.

Gratiniertes Rindfleisch wird bereitet, indem man die Fleischschnitten auf einer Backschüssel tranzartig anrichtet und aus brauner Einbrenne mit viel Zwiebel, Wasser und Rahm eine Sauce bereitet, die man gut verkochen läßt, um sie dann zu salzen, zu würzen und nach Belieben mit feingeschnittenen Essiggurken zu vermengen. Diese Sauce wird über das Fleisch gegossen, das man noch mit Semmelbröseln und Parmesankäse bestreut, worauf man es zum Gratinieren in die heiße Röhre gibt. Das Gratinieren kostet ca. 20 h.



## 6. Geröstete Kalbsleber.

Zutaten: 400 gr Kalbsleber . . . . .	80 h
60 „ Pflanzenfett . . . . .	10 „
1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Majoran . . . . .	2 „
Gewürz und Essig . . . . .	3 „
	<hr/>
	95 h

Zubereitung: Die Kalbsleber wird mit einem mit etwas Milch befeuchteten Luche sauber abgewischt, abgehäutet und in dünne Blättchen geschnitten. Dann läßt man das Fett heiß werden und die feinringelig geschnittene Zwiebel darin anlaufen. Die Leberstücke werden mit gestoßenem Pfeffer, Majoran und Gewürz bestreut, rasch geröstet und erst zuletzt gefalzen. Nach Geschmack kann man die Leber mit Essig spritzen. Heiß und rasch auftragen.

## 7. Irish Stew.

Zutaten: 800 gr Schöpsenschulter . . . . .	128 h
1 große Zwiebel . . . . .	2 „
2 Häuptel Kohl . . . . .	10 „
2 Kohlrüben . . . . .	8 „
2 gelbe Rüben . . . . .	8 „
400 gr Erdäpfel . . . . .	5 „
Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce . . . . .	5 „
	<hr/>
	156 h

Zubereitung: Das Fleisch wird von Fett und Knochen sorgfältig befreit. Daraus läßt man ohne jede Zutat eine Suppe kochen. Das Fleisch wäscht man, wenn die Suppe fertig ist, die schon früher gekocht werden kann, mit heißem Wasser rasch ab und schneidet es in große Würfel. Hierauf gibt man in eine weite Kasserolle die geschnittene Zwiebel und darauf das Fleisch. Nun gießt man die Suppe auf, legt den blanchierten, viertelgig zerschnittenen Kohl ringsumher, ferner die nudelig geschnittenen Kohlrüben und gelben Rüben. Jede Gemüseart soll beisammen bleiben. Nun wird Salz beigegeben, ferner einige zerdrückte Pfefferkörner. Später gibt man die geschälten, in Vierteln geteilten Erdäpfel dazu, da diese nicht so lange zu kochen brauchen. Die Kasserolle muß gut zugedeckt sein, ein Umrühren ist fast garnicht nötig. Sollte es dennoch vorgenommen werden müssen, dann ist zu beachten, daß die Gemüsearten nicht vermischt werden. Wenn das Fleisch schon halb weich ist, gießt man in die Mitte einige Tropfen Worcestershiresauce, dann läßt man alles fertig dünsten. Das Fleisch wird beim Anrichten in die Mitte gelegt, die Gemüsearten ringsherum, die Sauce wird darüber gegossen. Zu bemerken ist, daß kein Fett zum Kochen verwendet werden darf, da sonst das Fleisch nicht den vorzüglichen Geschmack erhält.

## 8. Griechische Beefsteaks.

Zutaten: 250 gr Rindfleisch (am besten Schalschnitzel) . . . . .	60 h
250 „ Schweinefleisch . . . . .	60 „
100 „ Reis . . . . .	5 „
2 alte Semmeln . . . . .	3 „
1 Ei . . . . .	6 „
Salz, Pfeffer, Zwiebel, Petersilie, Mehl, Kapern und Zitronenschale . . . . .	8 „
100 gr Pflanzenfett . . . . .	16 „
Rahm . . . . .	2 „
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 „
	<hr/>
	168 h

Zubereitung: Das Fleisch wird mit den in Wasser erweichten und ausgedrückten Semmeln zwei- bis dreimal durch die Fleischhackmaschine getrieben. Inzwischen wird der Reis halbweich gedünstet und mit dem Fleisch, Salz, Pfeffer, einer halben gerösteten Zwiebel und fein geschnittener Petersilie, sowie einem Teelöffel Biomalz vermischt. Aus dieser Masse formt man kleine runde Beefsteaks, Laibchen, taucht sie in Mehl und läßt sie in heißem Fett schön braun braten. Nun nimmt man die Beefsteaks aus der Pfanne, seigt das zurückbleibende Fett durch, gibt ein wenig frisches Fett und etwas Suppe oder Wasser dazu, läßt dies zu einer kurzen Sauce verkochen, sprudelt den Rahm, den man mit etwas Mehl verquirlt hat, dazu und gießt die Sauce über die heiß erhaltenen, mit feingehackten Kapern und Zitronenschale bestreuten Beefsteaks.

## 9. Kalbsbeuschel.

Zutaten: 500 gr Kalbsbeuschel . . . . .	80 h
Wurzelwerk, Ruttelkraut, 1 Lorbeerblatt, Zwiebel . . . . .	8 „
Salz, Pfeffer, Gewürz, Zitronenschale u. Saft . . . . .	4 „
50 gr Pflanzenfett . . . . .	8 „
2 Eßlöffel Mehl, Zucker und Essig . . . . .	5 „
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 „
	<hr/>
	111 h

Zubereitung: Man wäscht das Kalbsbeuschel, das man mit einem Stück Herz kauft, sauber aus, schneidet es in einige große Stücke und läßt es mit dem Wurzelwerk, etwas Ruttelkraut und einem Lorbeerblatt, einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel, Salz, Pfeffer und Gewürz (Neugewürz), Ingwer und Macisblüte nach Geschmack, sowie etwas Zitronenschale in Wasser, dem 3 Eßlöffel Essig zugefügt werden, aufkochen. Das Beuschel soll mit der Flüssigkeit nur knapp bedeckt sein. Wenn es weich geworden ist, was man durch Stechen konstatieren kann, läßt man es erkalten, um es dann nudlig zu schneiden, wobei man alle Knorpeln entfernt. Aus dem Mehl und Fett bereitet man eine lichtbraune Einbrenne, fügt ihr das raffierte Wurzelwerk bei, vergießt sie mit soviel Brühe, worin das Beuschel gekocht wurde, daß eine nicht zu dicke Sauce



entsteht, gibt das Beuschel hinein und verbessert seinen Geschmack mit einem Stückchen Zucker, dem Biomalz, Essig und Zitronensaft. Es muß in der Sauce noch tüchtig aufkochen.

### 10. Lammspörkelt.

Zutaten: 500 gr Lammfleisch	100 h
60 " Pflanzenfett	10 "
2 Zwiebeln	3 "
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Paprika	3 "
saurer Rahm	12 "
	128 h

Zubereitung: Das Lammfleisch, am besten von der Schulter, wird nach dem Waschen wie zu Gulasch in Stücke geschnitten und gesalzen. Dierauf läßt man die feingeschnittenen Zwiebeln im heißen Fett leicht anlaufen, gibt das Fleisch hinein, läßt es anrösten, mengt dann 1 Teelöffel Paprika bei, läßt dies wieder anrösten und gießt dann erst 3 Eßlöffel Wasser auf. Das Fleisch muß in einer kurzen Sauce weich werden. Sobald dies der Fall ist, staubt man 1 Eßlöffel Mehl bei, läßt dies verkochen, gießt dann Wasser oder Suppe auf und mengt zum Schlusse den sauren Rahm bei.

### 11. Paradeisbraten.

Zutaten: 600 gr Kalbschulter	144 h
500 " Paradeisäpfel od. 250 gr Paradeismark	16 "
60 " Pflanzenfett	10 "
4 Eßlöffel Essig	4 "
2 " Mehl, Salz, Zucker, Petersilie	4 "
1 " Biomalz	6 "
	184 h

Zubereitung: In einer Pfanne läßt man das Fett heiß werden, gibt die gewaschenen und auseinandergerissenen Paradeisäpfel oder das Paradeismark hinein, ferner etwas feingeschnittene Petersilie und das sauber gewaschene Fleisch. Man gießt nun nach Geschmack Essig auf, salzt das Fleisch und läßt es dünsten. Wenn es weich geworden ist, nimmt man es heraus, staubt die Sauce mit 2 Eßlöffeln Mehl, läßt sie etwas verkochen, gießt sie dann mit etwas Wasser auf, gibt etwas Zucker und eventuell noch Essig und das Biomalz dazu, legt das Fleisch nochmals hinein und läßt das Ganze noch fest ankochen.

### 12. Ragout von Rindfleisch.

Zutaten: 500 gr Rindfleisch	120 h
30 " Pflanzenfett	5 "
Pilzlinge oder Morcheln, Kapern, Gurke,	
Zucker, Mehl, Zitronensaft	8 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	139 h

Zubereitung: Das Fleisch, von dem eine kräftige Suppe bereitet wurde, wird in kleine Würfel geschnitten. Dann wird aus dem Fett und 2 Eßlöffeln Mehl eine braune Sauce bereitet, mit etwas Suppe aufgegossen und mit fein gehackten Kapern, einer blättrig geschnittenen Gurke, etwas Zitronensaft, 1 bis 2 Stückchen Zucker, an einer Zitrone abgerieben, und den gedünsteten Schwämmen vermengt. Nun wird das Fleisch hineingegeben und das ganze in ein Wasserbad gestellt, um noch gut durchzuziehen.

### 13. Reisfleisch.

Zutaten: 500 gr Kalbschulter	120 h
100 " Pflanzenfett	16 "
1 größere Zwiebel	2 "
1 Petersilienwurzel und 1 gelbe Rübe	2 "
250 gr Karolinenreis	17 "
Salz und Paprika	1 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
Parmesantäse	10 "
	170 h

eventuelle Zutat:  $\frac{1}{4}$  Liter frische, grüne Erbsen oder 1 Teller frische, feinblättrig geschnittene Schwämme (Pilze) 20 h

Zubereitung: Diese beliebte, wohlgeschmeckende Speise wird in folgender Weise bereitet: Man läßt in einer Rasserolle Fett heiß werden, gibt die fein zerdrückte Zwiebel, die feingeschnittene Petersilienwurzel und die ebenso geschnittene gelbe Rübe hinein, läßt dies anrösten, gibt dann das kleinwürflig geschnittene Kalbsfleisch dazu, salzt und würzt es mit Paprika und läßt es dünsten, bis es weich ist, wobei man eventuell Suppe oder Wasser nachgießt. In einer anderen Rasserolle läßt man den sauber gewaschenen Reis in Fett dünsten, mengt ihm, wenn er halbweich ist, das Biomalz bei, fügt ihn dann zu dem Fleisch und läßt die Speise an der Seite des Herdes langsam fertig dünsten, wobei man achten muß, daß sie sich nicht anlegt. Mengt man grüne Erbsen oder Schwämme bei, was dem Reisfleisch einen erhöhten Wohlgeschmack verleiht, dann läßt man diese Zutaten auf Fett und Petersilie dünsten. Bei Schwämmen fügt man beim Dünsten dem Fett auch feingeschnittene Zwiebeln bei. Vor dem Servieren wird die Speise mit geriebenem Parmesantäse dicht bestreut.

### 14. Schweinswurzelsfleisch.

Zutaten: 600 gr Schweinschulter oder Halsfleisch	144 h
Wurzelwerk, Lorbeerblätter und Zwiebel	10 "
Salz, Pfeffer und Essig	6 "
Kren	6 "
	166 h



Subereitung: Man schneidet das Wurzelwerk und eine Zwiebel nudlig, gießt Wasser und 3 Eßlöffel Essig auf, gibt das Fleisch hinein, salzt es, mengt Pfefferkörner und ein Lorbeerblatt hinzu und läßt das Fleisch darin kochen. Sobald es weich geworden ist, gibt man es aufgeschnitten auf eine Schüssel, gießt etwas von der passierten Brühe auf, garniert es mit dem Wurzelwerk und reicht Essigten dazu.

### 15. Ungarisches Gulasch mit Erdäpfeln.

Zutaten: 600 gr Rindfleisch, am besten von der Wade	120 h
2 Zwiebeln	4 "
2 Eßlöffel Schweinefett	10 "
Salz, Paprika, Mehl	4 "
500 gr Erdäpfel	6 "
	144 h

Subereitung: Mit Fett durchzogenes Rindfleisch wird in kleinere Würfel geschnitten. Dann läßt man 2 größere Zwiebeln in Schweinefett hell anlaufen, gibt das Fleisch hinein und läßt es solange andünsten, bis das Fett aufgesogen ist. Hierauf mengt man  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Mehl bei, läßt das Fleisch damit eine Minute dünsten, salzt es dann und verrührt einen Teelöffel Paprika damit und läßt es weiter dünsten.  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten werden die geschälten, in Vierteln geschnittenen Erdäpfel, die nicht zu mehlig sein dürfen, dazu gegeben. Nach Geschmack kann man dem Gulasch auch Kümmel oder Majoran beifügen. Der Gulaschsaft soll rotbraun und klar sein.

### 16. Ungarische Rahmschnitzeln mit Nockerln.

Zutaten: 500 gr Rindschnitzel	120 h
60 " Pflanzenfett	10 "
1 Zwiebel, Petersilie, Zitronenschale, 1 Lorbeerblatt, Thymian	7 "
Salz, Pfeffer, Paprika, Mehl	4 "
saurer Rahm	20 "

Zutaten zu den Nockerln:	161 h
1 Ei	6 "
40 gr Butter	15 "
$\frac{3}{8}$ Liter Mehl	11 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	195 h

Subereitung: Das gut abgelegene Fleisch wird in breite Schnitzel geschnitten, die man salzt, leicht pfeffert und in Mehl paniert. Man läßt nun in 60 gr Fett eine gehackte Zwiebel, feingeschnittene Petersilie, Zitronenschale, 1 Lorbeerblatt und Thymian anlaufen, legt die Schnitzel darauf und läßt sie weich dünsten. Vor dem Anrichten wird der saure, dicke Rahm, der mit Mehl und

Paprika verquirlt wurde, darüber gegossen, worauf man die Sauce noch einmal aufkochen läßt. Zur Vereitung der Nockerln rührt man in einem Weidling 40 gr Butter und 1 Ei ab, mischt etwas Salz,  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser,  $\frac{3}{8}$  Liter Mehl und das Biomalz hinzu, schlägt den Teig gut ab und legt ihn löffelweise in leicht gesalzenes, kochendes Wasser ein. Die abgeseihten Nockerln werden zum Fleisch, das in der Sauce serviert wird, gereicht.

### 17. Wiener Pilzlingbraten mit Reis.

Zutaten: 500 gr Rindfleisch	120 h
1 Zwiebel, Salz, Gewürz	2 "
60 gr Pflanzenfett	10 "
1 Tellerchen voll Steinpilze oder Morcheln	15 "
Wasser, 1 Suppenwürfel	5 "
200 gr Reis	10 "
60 " Pflanzenfett	10 "
1 Stückchen Zwiebel, Salz	1 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	179 h

Subereitung: In einer Pfanne läßt man die zu Scheiben geschnittene Zwiebel nebst Gewürz dicht aneinandergelegt im Fett anrösten. Dann gibt man das gesalzene Fleisch darauf und läßt dieses halbweich dünsten, wobei man immer kräftige Suppe nachgießt. Nun nimmt man das Fleisch heraus, passiert die Sauce, mengt die gepusteten, in Scheiben geschnittenen Schwämme dazu, legt das Fleisch wieder hinein und läßt es ganz weich dünsten. Inzwischen gibt man den Reis in eine Pfanne, in der man 60 gr Fett heiß werden ließ, läßt ihn unter Beigabe eines Stückchens Zwiebel, Salz und Suppe weich dünsten, fügt dann das Biomalz hinzu, läßt es noch gut durchziehen und serviert das Fleisch in der Sauce und mit Reis umgeben.

### 18. Wiener Schnitzel.

Zutaten: 400 gr Kalbschlegel	144 h
1 Ei	6 "
100 gr Pflanzenfett	16 "
Mehl, Semmelbröseln, Salz	10 "
	176 h

Subereitung: Das Fleisch wird dem Faden nach in dünne schöne Schnitzel geschnitten, die man länglich klopft, salzt, auf beiden Seiten in Mehl, dann in gequirltes Ei und endlich in die gesiebten Semmelbröseln taucht und sie dann rasch in dem heißen Fett backen läßt. Die Bröseln müssen dicht und fest anliegen, was erreicht wird, wenn schon das Tauchen ins Mehl und Ei sorgsam erfolgt.



## 19. Gebackene Heringe.

Zutaten: 3 Heringe . . . . .	42 h
100 gr Pflanzenfett . . . . .	16 "
1 Ei, Semmelbrösel . . . . .	10 "
3 Eßlöffel Mehl, Salz . . . . .	3 "
	71 h

Zubereitung: Die Heringe werden ausgenommen, von Schuppen und Kiemen befreit, sauber gewaschen und mit Salz bestreut. Roggen oder Milch und die Mittelgräte werden entfernt und die Heringe in Stücke geschnitten. Nach einer halben Stunde trocknet man sie mit einem sauberen Tuch ab, wendet sie auf beiden Seiten in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln und läßt sie in heißem Fett backen.

## 20. Gekochter Schellfisch.

Zutaten: 750 gr Schellfisch . . . . .	98 h
Essig, Salz, Pfeffer, Gewürz, Zitrone u. Zwiebel . . . . .	5 "
	103 h

Zubereitung: Der Schellfisch wird geschuppt, ausgenommen, gewaschen und in Stücke geschnitten. Nochmals abgespült, legt man ihn in eine kochende Beize von Wasser, Essig, Salz und Pfeffer, Gewürz, Zitrone und Zwiebel und läßt ihn weich werden. Er darf nicht zu lang kochen, sonst zerfällt er. Man reicht ihn mit Butter und Rummelerdäpfeln oder mit einer Senffauce.

## 21. Gratiniertes Seeschill.

Zutaten: 750 gr Seeschill . . . . .	90 h
50 " Pflanzenfett . . . . .	8 "
2 Eßlöffel Paradeismark . . . . .	4 "
Salz, Cayennepfeffer, Essig, Zwiebel . . . . .	4 "
4 Stück Schwämme . . . . .	10 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
2 Eßlöffel Mehl . . . . .	2 "
	120 h

Zubereitung: Der Fisch wird, nachdem er gereinigt und abgehäutet ist, gesalzen und in kochendem Wasser, dem man etwas Essig, einige Pfefferkörner und Zwiebel zugesetzt hat, aufgekocht. Inzwischen bereitet man aus Fett und 2 Eßlöffeln Mehl eine helle Eimbrenne, vergießt sie ein wenig mit Fleischbrühe, salzt sie und mengt ihr etwas gestoßenen Cayennepfeffer, sowie ein Stück Fett, 2 Eßlöffel Paradeismark und das Biomalz bei. Die Sauce muß aufkochen, dann wird sie durch ein Tuch passiert. Nun gibt man den Fisch in eine Schüssel, streut die feingeschnittenen Schwämme oder Champignons darüber, gießt die passierte Sauce auf und gibt den Fisch bei starker Hitze für fünf Minuten in die Röhre, worauf man ihn rasch serviert.

## 22. Paprikafisch.

Zutaten: 750 gr Seefisch . . . . .	90 h
60 " Pflanzenfett . . . . .	10 "
1 Zwiebel, Salz, Paprika . . . . .	4 "
Rahm . . . . .	20 "
	124 h

Zubereitung: Der Fisch wird sauber gewaschen, mit Paprika bestreut und entweder ganz oder in Stücke zerschnitten in Fett mit Zwiebelringen gedünstet, wobei man  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Paprika beimeengt. Dann übergießt man den Fisch mit dem Rahm und läßt die Sauce aufkochen.

## 23. Stockfisch auf Kapuzinerart.

Zutaten: 750 gr Stockfisch . . . . .	75 h
50 " Pflanzenfett . . . . .	8 "
Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Peterfilie . . . . .	6 "
saurer Rahm . . . . .	20 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	115 h

Zubereitung: Der Stockfisch wird gut ausgewässert und gesalzen, worauf man ihn in kochendem Wasser aufkochen läßt. Dann gießt man das Wasser ab, teilt den Fisch in kleine Teile, gibt in eine Schüssel etwas Fett, läßt es heiß werden, gibt einen Teil der Fischstücke hinein, streut fein gehackte Peterfilie, Semmelbröseln, abgeriebene Zitronenschale, Pfeffer und geröstete Zwiebel darüber, gießt etwas mit Biomalz verquirlten Rahm darüber, legt darauf wieder eine Lage Fisch und gibt darauf die Zutaten und fährt so fort, bis alles in der Schüssel ist. Der Fisch wird nun gebacken und in der Schüssel mit Erdäpfeln aufgetragen.

## Gemüse.

## 24. Eingebrennte Bohnen (Fisolen).

Zutaten: 250 gr Bohnen . . . . .	8 h
40 " Pflanzenfett . . . . .	6 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Essig, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Lorbeerblatt . . . . .	4 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	24 h

Zubereitung: Die Bohnen werden in Wasser, mit einem Lorbeerblatt und eventuell auch etwas Bohnentraut, weich gekocht.



Dann läßt man die fein geschnittene Zwiebel in Fett anlaufen, bereitet daraus mit dem Mehl eine lichte Einbrenne, vergießt sie mit kaltem Wasser, mengt die Bohnen bei, salzt und pfeffert sie und fügt Essig nach Geschmack, sowie das Biomalz hinzu. Man verdünnt hierauf die Bohnen, je nach Erfordernis, mit etwas Suppe oder Wasser, worin man sie kochen ließ, und läßt sie gut aufkochen.

## 25. Eingebrannter Rohl mit Erdäpfeln.

Zutaten: 2 größere Rohlköpfe . . . . .	16 h
250 gr Erdäpfel . . . . .	3 "
40 " Pflanzenfett . . . . .	6 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran . . . . .	3 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	<hr/>
	34 h

Zubereitung: Nachdem der Rohl von den dünnen Blättern befreit und gewaschen wurde, schneidet man die größeren Rippen weg, überbrüht ihn und läßt ihn in Salzwasser weich kochen, wobei man die geschälten, in Viertel geschnittenen Erdäpfel beimgengt. Ist beides weich geworden, seht man das Wasser ab und schneidet Rohl und Erdäpfel auf dem Brett mit dem Wiegemesser recht fein. Dann bereitet man aus dem Fett und Mehl eine lichte Einbrenne, vergießt sie mit kaltem Wasser, mengt das Gemüse bei, verrührt es gut, pfeffert es ein wenig, fügt eventuell auch noch etwas Salz, sowie etwas Majoran und das Biomalz hinzu und läßt es gut verkochen, wobei man nach Erfordernis noch etwas Suppe oder Wasser hinzugießt.

## 26. Erbsen mit Speck.

Zutaten: 250 gr getrocknete, grüne oder gelbe gespaltene Erbsen . . . . .	15 h
6 Dekk Speck, Salz . . . . .	12 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	<hr/>
	33 h

Zubereitung: Die Erbsen, die man über Nacht im Wasser stehen läßt, werden in frischem Wasser weich gekocht, dann gesalzen und, nachdem sie nochmals mit Biomalz zum Aufkochen gebracht wurden, abgeseiht. Nun läßt man den würfelig geschnittenen Speck rösten, richtet die Erbsen auf einer Schüssel an und gießt den Speck darüber.

## 27. Eingebrannte Rohlrüben.

Zutaten: 3-5 Rohlrüben (je nach Größe) . . . . .	20 h
40 gr Pflanzenfett . . . . .	6 "
2 Eßlöffel Mehl, Petersilie, Salz, Pfeffer . . . . .	3 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	<hr/>
	35 h

Zubereitung: Die Rohlrüben werden geschält, gewaschen, nudlig geschnitten und in Salzwasser gekocht. Separat läßt man die frischen grünen Blätter (alles Welke wird entfernt), nachdem man sie blanchiert hat, ebenfalls in Salzwasser kochen, um sie dann zu hacken. Nun bereitet man aus dem Mehl und Fett eine helle Einbrenne, gibt etwas feingeschnittene Zwiebel hinein, vergießt sie mit dem Wasser, worin man die Blätter gekocht hat, oder mit Suppe, mengt dann die abgeseihten Rüben und Blätter dazu, salzt und pfeffert das Gemüse, fügt das Biomalz hinzu und läßt das Gemüse nochmals aufkochen.

## 28. Gedünstetes Kraut.

Zutaten: 1 Krautkopf . . . . .	16 h
50 gr Pflanzenfett . . . . .	8 "
1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl . . . . .	2 "
4 Stück Würfelzucker, Salz, Kümmel, Essig . . . . .	4 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
	<hr/>
	32 h

Zubereitung: Das feingeschnittene Kraut wird mit Salz und Kümmel bestreut und fest durchgedrückt, worauf man es  $\frac{1}{2}$  Stunde, mit einem Teller zugedeckt, stehen läßt. Dann läßt man feingeschnittene Zwiebel im heißen Fett anlaufen, gibt das Kraut hinein, läßt es fest andünsten und gießt etwas Suppe oder Wasser nach. Man fügt nun Essig und Zucker nach Geschmack hinzu und läßt das Kraut weich dünsten. Dann staubt man es mit 1 Eßlöffel Mehl, fügt das Biomalz hinzu und vergießt das Kraut, je nach seiner Konsistenz, noch mit etwas Suppe. Wenn man das Kraut braun gedünstet haben will, dann läßt man den Zucker mit der Zwiebel im Fett braun anlaufen.

## 29. Grüne Fisolen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ kg Fisolen . . . . .	15 h
50 gr Pflanzenfett . . . . .	8 "
3 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Essig, Bohnenkraut . . . . .	4 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	<hr/>
	33 h

Zubereitung: Die Fisolen werden abgeseiht, nudlig geschnitten, blanchiert und in Salzwasser mit dem Bohnenkraut weich gekocht. Dann läßt man das Fett in einer Kasserolle heiß werden, gibt das Mehl hinzu, läßt es anlaufen, vergießt diese Einbrenne mit kaltem Wasser, fügt Salz, Pfeffer und Essig nach Geschmack, ferner das Biomalz hinzu, gibt die Fisolen in diese Sauce, die man nach Bedarf mit Suppe oder Wasser verdünnt und nochmals aufkochen läßt.



### 30. Kürbis auf ungarische Art.

Zutaten: 1 kleiner oder ein halber größerer Kürbis . . .	15 h
50 gr Pflanzenfett . . .	8 "
3 Eßlöffel Mehl, ½ Zwiebel, Salz, Essig, Rümmel . . .	4 "
½ Paprikaschote oder Paprika . . .	3 "
1 Büschel Dill . . .	2 "
Rahm . . .	10 "
1 Teelöffel Biomalz . . .	2 "
	44 h

Zubereitung: Der Kürbis wird geschält und zu feinen Rüdeln geschnitten, worauf man ihn, mit Salz und Rümmel bestreut, eine Stunde stehen läßt. Nun bereitet man aus Fett, feingehackter Zwiebel und Mehl eine lichte Einbrenne, vergießt sie und mengt dann den geschnittenen Kürbis, den man vorher gut ausdrücken muß, dazu. Man läßt den Kürbis zuerst ein wenig überdünsten, mengt dann den Rahm, etwas Essig, eine halbe rote Paprikaschote, das feingehackte Dillkraut und das Biomalz bei und läßt das Gemüse ca. eine Stunde kochen. Kurz vor dem Anrichten wird es noch mit einigen Eßfeln voll kaltem Rahm übergossen. In Ermangelung von Paprikaschoten kann man auch gestoßenen Paprika verwenden.

### 31. Linsenpüree.

Zutaten: 250 gr Linsen . . .	15 h
50 " Pflanzenfett . . .	8 "
1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig . . .	4 "
1 Eßlöffel Biomalz . . .	6 "
	33 h

Zubereitung: Die Linsen werden ausgelaubt, in Wasser weich gekocht und passiert. Nun läßt man das Fett heiß werden und die fein geringelte Zwiebel rösten. Man nimmt die Zwiebel dann heraus, gibt die passierten Linsen in das Fett, verrührt dies gut, salzt und pfeffert es, gießt Essig nach Geschmack hinzu, fügt das Biomalz bei und bestreut die Linsen beim Anrichten mit den gerösteten Zwiebeln. Wenn man noch 2 Eßlöffel sauren Rahm hinzufügt, wird der Geschmack sehr verbessert. Sollte das Püree zu dick sein, so kann man es mit etwas Suppe oder Wasser vergießen.

### 32. Radieschengemüse.

Zutaten: 3 Büschel Radieschen . . .	18 h
40 gr Pflanzenfett . . .	6 "
2 Eßlöffel Mehl, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß . . .	3 "
1 Eßlöffel Biomalz . . .	6 "
	33 h

Zubereitung: Von frischen Radieschen zupft man die Blätter ab, wäscht sie und läßt sie in Salzwasser kochen. Die Radieschen, von denen man alle Wurzeln entfernt, wäscht man ebenfalls und läßt sie separat weich kochen. Nun bereitet man aus Fett und Mehl eine helle Einbrenne, der man feingeschnittene Petersilie beimengt, um sie dann mit Wasser oder Suppe zu vergießen. Die Radieschenblätter werden passiert und mit dieser Einbrenne vermengt, dann schneidet man die Radieschen feinblättrig hinein, salzt das Gemüse, würzt es mit weißem Pfeffer und Muskatnuß, mengt das Biomalz bei und läßt alles nochmals aufkochen.

### 33. Sauerkraut.

Zutaten: 500 gr Sauerkraut . . .	14 h
40 " Pflanzenfett . . .	6 "
2 Eßlöffel Mehl, Zwiebel, Rümmel und Salz . . .	2 "
1 Teelöffel Biomalz . . .	2 "
	24 h

Zubereitung: Man läßt das Kraut in Wasser weich kochen, wobei man etwas Rümmel hinzufügt. Nun läßt man die feingeschnittene Zwiebel in heißem Fett anlaufen, mengt das Mehl bei und vergießt diese Einbrenne, die licht sein soll, mit kaltem Wasser. Dann rührt man das Kraut hinein, salzt es, mengt das Biomalz bei und läßt das Kraut nochmals aufkochen. Will man das Kraut in ungarischer Weise bereiten, dann mengt man etwas Paprika und vor dem Anrichten etwas Rahm bei.

### 34. Spinat.

Zutaten: 400 gr Spinat . . .	20 h
40 " Pflanzenfett . . .	6 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer . . .	2 "
1 Eßlöffel Biomalz . . .	6 "
	34 h

Zubereitung: Der Spinat wird gepust, gewaschen und in Salzwasser weich gekocht, wobei der Topf nicht bedeckt wird. Dann wird der Spinat passiert und mit einer Einbrenne verrührt, die man aus dem Fett und Mehl bereitet und mit kaltem Wasser oder Suppe aufgegossen hat. Der Spinat wird nun gefalzen, gepfeffert und mit Biomalz gewürzt und eventuell noch mit Wasser oder Suppe verdünnt.

### 35. Spargelsfölen mit Rahmsauce.

Zutaten: ½ kg Spargelsfölen . . .	15 h
50 gr Pflanzenfett . . .	8 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Paprika, Zitronensaft und Schale . . .	4 "
Rahm . . .	8 "
1 Eßlöffel Biomalz . . .	6 "
	41 h



**Zubereitung:** Die Fiolen werden abgeseigt, nudlig geschnitten, blanchiert und in Salzwasser weich gekocht. Nun lässt man das Fett heiß werden, gibt das Mehl hinein, lässt dies Farbe bekommen und vergießt diese Einbrenne mit kaltem Wasser. Nachdem Salz, Paprika, Zitronensaft und Schale nach Geschmack beigelegt wurden, gibt man die Fiolen hinein, lässt sie aufkochen, mengt dann den Rahm und das Biomalz dazu und lässt das Gemüse nochmals aufkochen.

### 36. Wiener gemischtes Gemüse.

Zutaten: 2 Büschel Karotten	8 h
1 " Radieschen	6 "
1/4 Liter grüne Erbsen	12 "
1/2 Bund Bruchspargel	10 "
Morcheln	4 "
50 gr Pflanzenfett	8 "
3 Eßlöffel Mehl, Salz, Zucker	3 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	57 h

**Zubereitung:** Halbierete gepuzte Karotten, ebenso geschnittene Radieschen, schöne frische Erbsen und in Stücke geteilten Bruchspargel lässt man mit einigen in Viertel geteilten Morcheln in Suppe halb weich dünsten. Dann legt man diese Bestandteile in eine weiße, dicke Buttersauce, fügt etwas Salz, Zucker und Biomalz hinzu und lässt das Gemüse genügend weich werden. Kurz vor dem Anrichten gibt man, wenn man das Gemüse besonders wohlschmeckend haben will, ein Stückchen heiße Butter dazu.

## Erdäpfelspeisen.

### 37. Eingebrennte Erdäpfel.

Zutaten: 750 gr Erdäpfel	9 h
50 " Pflanzenfett	8 "
3 Eßlöffel Mehl, Salz, Majoran, Essig, Zwiebel	4 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	27 h

**Zubereitung:** Geschälte Erdäpfel werden gekocht und in Scheiben geschnitten. Nun lässt man etwas Zwiebel in Fett anlaufen, mengt das Mehl bei, bereitet eine lichte Einbrenne, der man etwas Majoran zusetzt, vergießt sie mit Wasser oder Suppe und gibt die Erdäpfel in diese Sauce, worauf man noch etwas

Essig und Biomalz hinzufügt. Die Erdäpfel müssen noch gut aufkochen. Viele lieben eine kleine Beigabe von Rutteltraut. Auch kann Wurzelwerk, gedünstet und passiert, der Sauce beigelegt werden.

### 38. Erdäpfelgulasch.

Zutaten: 750 gr Erdäpfel	9 h
50 " Pflanzenfett	8 "
2 Eßlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz, Paprika	3 "
Rahm	6 "
1 Eßlöffel Biomalz	2 "
	28 h

**Zubereitung:** Man lässt die feingeschnittene Zwiebel in Fett rösten, gibt dann die geschälten, gewaschenen, in Hälften oder Vierteln geschnittenen Erdäpfel hinein, salzt sie, fügt eine Messerspitze Paprika bei und lässt die Erdäpfel unter Beigabe von Suppe oder Wasser weich dünsten. Dann staubt man sie mit dem Mehl, lässt sie gut aufkochen und fügt den Rahm und das Biomalz hinzu, worauf die Speise nochmals aufkochen muß. Der Saft muß gulaschartig fein.

### 39. Erdäpfel mit gelben Rüben.

Zutaten: 500 gr Erdäpfel	6 h
6 Stück gelbe Rüben	10 "
50 gr Pflanzenfett	8 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Zucker, Petersilie und	
2 Eßlöffel Milch	4 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	34 h

**Zubereitung:** Die nudlig geschnittenen Rüben lässt man in Salzwasser weich kochen, ebenso lässt man die Erdäpfel in Salzwasser kochen und schneidet sie dann in Scheiben. Hierauf bereitet man aus dem Fett, worin man etwas Petersilie anlaufen lässt, und dem Mehl eine lichte Einbrenne, vergießt sie mit der Milch, gibt etwas Zucker dazu, gibt dann die Rüben und Erdäpfel hinein, verdünnt das Ganze dann nach Bedarf mit Wasser oder Suppe und würzt es mit Biomalz.

### 40. Erdäpfelpüree.

Zutaten: 1 kg Erdäpfel	12 h
50 gr Pflanzenfett	8 "
1/4 Liter Milch, 1/4 Liter Wasser	7 "
Salz, Kümmel, Zwiebel	3 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	36 h

**Zubereitung:** Die Erdäpfel werden gut gewaschen, geschält, in 3—4 Stücke zerschnitten und fest zugedeckt, in Salzwasser, dem



man Rümml beigesetzt hat, gekocht. Man seiht sie ab, zerstampft sie in einem anderen Topf, gibt die rohe Milch, die man, um zu sparen, mit Wasser verdünnen kann, dazu und läßt das Püree mit dem Biomalz dick einkochen. Vor dem Anrichten läßt man Zwiebel in Fett anlaufen, fügt dem Püree noch etwas Fett bei und gibt auch die Zwiebel auf das Püree. Wenn das Püree sehr fein sein soll, werden die Erdäpfel passiert.

Man kann das Püree auch mit faschierten Fleischresten oder mit einem frisch zubereiteten Fleischhaschee unterlegen und es dann als Hauptgericht servieren. Zu diesem Zwecke streicht man eine feuerfeste Schüssel mit Fett aus, gibt die Hälfte des Pürees hinein, streicht die Fleischfarce, die man mit etwas in Fett gerösteten Zwiebeln, 1 Ei und Salz vermengt, darauf, gibt die andere Hälfte des Erdäpfelpürees darüber, beträufelt dies mit Fett, bestreut es mit Parmesan und läßt es in der Röhre Kruste bekommen. Mehrkosten: 200 Gramm Kalbfleisch, 1 Ei, Fett, Parmesan ca. 60 h.

#### 41. Erdäpfelschmarrn.

Zutaten: 750 gr Erdäpfel . . . . .	9 h
60 „ Pflanzenfett . . . . .	10 „
1 Zwiebel, Salz, Rümml . . . . .	3 „
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 „
	24 h

Zubereitung: Die in Salzwasser gekochten Erdäpfel werden geschält und zerdrückt oder blättrig geschnitten, dann gibt man sie in das heiße Fett, worin man die Zwiebel anlaufen ließ, gibt Rümml und Biomalz dazu, deckt die Kasserolle zu und läßt die Erdäpfel so dünsten, daß sie eine Kruste bekommen.

#### 42. Erdäpfelsterz.

Zutaten: 500 gr Erdäpfel . . . . .	6 h
50 „ Pflanzenfett . . . . .	8 „
1/8 Liter Milch . . . . .	4 „
70 gr Mehl, Salz, 1/2 Zwiebel . . . . .	4 „
50 „ Speck . . . . .	10 „
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 „
	38 h

Zubereitung: Roh geschälte, in Hälften geschnittene Erdäpfel läßt man in Salzwasser kochen, gibt sie, wenn sie weich geworden sind, in eine Pfanne, worin man feingeschnittene Zwiebel in Fett anlaufen ließ, zerdrückt die Erdäpfel mit der Gabel, gießt die Milch dazu, staubt das Mehl (oder Gries) bei und läßt dies unter Beigabe von Biomalz 20—30 Minuten dünsten. Man zerkleinert (zerreißt) den Sterz dann mit der Gabel und gibt ihn mit gerösteten Speckwürfeln zu Tisch.

#### 43. Salzerdäpfel.

Zutaten: 1000 gr Erdäpfel, Salz . . . . . 13 h

Zubereitung: Die Erdäpfel werden geschält, sauber gewaschen, mit kaltem Wasser bedeckt, zum Kochen gebracht, wobei man sie salzt. Wenn sie weich geworden sind, wird das Wasser abgeseiht, dann werden die Erdäpfel durchgeschüttelt und nochmals zugedeckt aufs Feuer gestellt, damit sie heiß bleiben.

Wenn man beim Kochen Rümml beimengt und die gekochten Erdäpfel in 1 Eßlöffel Fett (am besten Bratenfett) heiß werden läßt, so heißen sie Rümmlerdäpfel. Mehrkosten ca. 6 h.

Läßt man geräucherten, in kleine Würfel geschnittenen Speck (100 Gramm) mit einer feingeschnittenen Zwiebel erhitzen und gießt dies auf die Erdäpfel, werden sie Speckerdäpfel genannt. Mehrkosten 20 h.

Zur Bereitung von Petersilienerdäpfeln läßt man grüne Petersilie in 50 Gramm Fett anlaufen, fügt etwas weißen Pfeffer und Salz bei und schwenkt darin die gekochten Erdäpfel. Mehrkosten 10 h.

Werden Erdäpfel, die mit Salz und Rümml gekocht wurden, auf einer Backschüssel mit 2—3 aufgeschlagenen Eiern bedeckt, die dann in der Röhre steif werden müssen, so heißen sie Klostererdäpfel. Mehrkosten 24—36 h.

Rheinische Erdäpfel werden in Dunst mit Wasser und Rümml gekocht. Bevor sie ganz weich gekocht sind, gießt man das Wasser bis auf einen kleinen Rest ab und läßt die Erdäpfel in Dunst gar werden. Keine Mehrkosten.

Bouillonerdäpfel werden bereitet, indem man in Dunst gekochte Erdäpfel in 2 Löffeln brauner Rindsuppe, worin man noch 1 Suppenwürfel auflösen läßt und der man etwas Petersilie, Salz, weißen Pfeffer und 40 Gramm frische Butter beimengt, tüchtig durchschwenkt. Mehrkosten 20 h.

Zwiebelerdäpfel werden bereitet, indem man geschälte, gewaschene Erdäpfel in 50 Gramm Fett mit etwas feingeschnittener Zwiebel, Salz und etwas Wasser, fest zugedeckt, dünsten läßt, bis sie zerfallen. Dann verrührt man sie und läßt sie heiß stehen. Mehrkosten 10 h.

### Rombinierte Gemüsespeisen.

#### 44. Frittaten mit Eierspeise und Schwämmen.

Zutaten: Zu den Frittaten:

2 Eier . . . . .	12 h
3/4 Liter Magermilch . . . . .	3 „
150 gr Mehl . . . . .	6 „
100 „ Pflanzenfett . . . . .	16 „



#### Zur Eierspeise:

4 Eier	24 h
1 Eßlöffel Schmalz	6 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "

#### Zu den Schwämmen:

1 Teller voll Schwämme	20 "
2 Eßlöffel Schmalz	12 "
1 Zwiebel, Salz, 2 Sardellen	18 "
50 gr Semmelbrösel	4 "

127 h

Zubereitung: Man sprudelt die Milch mit den ganzen Eiern ab, gießt dies unter fortwährendem Rühren zu dem Mehl und trachtet, daß sich keine Knötchen bilden. Dann salzt man die Masse ein wenig, gießt einen Löffel Fett in die Frittatenpfanne, läßt es sehr heiß werden, gießt dann einen Schöpfel Teig hinein und dreht die Pfanne, indem man sie ein wenig hebt, derartig, daß der Teig in ein dünnes rundes Blatt zerfließt. Nun läßt man diese Frittate auf jäher Hitze unter Schütteln der Pfanne, damit der Teig nicht anlebe, backen, dreht die Frittate mit einem flachen Löffel um und läßt sie ebenso auf der anderen Seite backen. Dann hebt man sie heraus, stellt sie auf einen Teller in die offene, warme Röhre, damit sie nicht erkalte, und gießt wieder einen Schöpfel Teig zum Bereiten einer weiteren Frittate in die Pfanne, wobei man darauf achten muß, daß das zurückgebliebene Fett nicht angebrannt ist. Selbstverständlich muß zu jeder Frittate frisches Fett hinzugefügt werden. Sind alle Frittaten fertig, dann läßt man in einem Eßlöffel Schmalz eine feingehackte Zwiebel gelblich anlaufen, und gibt zwei gehackte Sardellen dazu. Nun dünstet man darin entweder frische Schwämme oder im Winter feingehackte, getrocknete Schwämme. Dann röstet man etwas Semmelbröseln und bereitet von 4 Eiern eine leichte Eierspeise, der man Biomalz beifügt. Alle diese Zutaten müssen separat bereitet werden. Nun legt man eine Frittate auf ein Tortenblech, streicht die Schwämme darauf, bestreut sie mit Semmelbröseln, gibt Eierspeise darauf, legt dann wieder eine Frittate darauf und so fort, bis alles verbraucht ist. Dann läßt man die Speise in der Röhre recht heiß werden, streut geröstete Semmelbröseln darüber und übergießt sie mit heißer Butter.

#### 45. Kohlrüben mit Bratwurstfülle.

Zutaten: 5 Kohlrüben, Salz	20 h
2 Paar böhmische Bratwürste	52 "
1 altbackene Semmel	2 "
1 Eßlöffel Biomalz	2 "
60 gr Schmalz	11 "
1 Suppenwürfel	5 "
	92 h

Zubereitung: Die Kohlrüben, die jung und zart sein sollen, aber nicht allzu klein sein dürfen, werden geschält und ausgehöhlt, nachdem man zuerst einen Deckel abgeschnitten hat. Man läßt die Kohlrüben samt den Deckeln, nachdem man sie blanchiert hat, in Salzwasser halbweich kochen, hebt sie dann heraus und füllt sie mit der ausgestreuten Bratwurstfülle, die man, falls zu wenig sein sollte, vorher mit einer erweichten Semmel vermischen kann. Auch die Kohlrübenteile, die man durch das Aushöhlen erhält, können, fein geschnitten und überdünstet, mit der Fülle vermengt werden, die auch nach Geschmack stärker gewürzt werden kann. Sehr wohl-schmeckend wird die Fülle durch Beigabe von Biomalz. Dann legt man auf die gefüllten Kohlrüben die abgeschnittenen Deckeln und läßt sie in Fett, dem man ein Stückchen Zucker beigibt, dünsten, wobei man kräftige Rindsuppe nachgießt. Nach dem Fertigdünnen und Herausheben der Kohlrüben kann man die übrigbleibende Sauce mit Mehl stauben, mit feingeschnittener Petersilie und Zitronen-schale würzen und mit 2 Eßlöffeln Rahm vermengen.

#### 46. Risibisi.

Zutaten: 300 gr Reis	15 h
¼ Liter grüne Erbsen	12 "
60 gr Pflanzenfett	10 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
5 gr Parmesankäse	10 "
Salz, 1 Stückchen Zwiebel	1 "
	54 h

Zubereitung: Man reinigt den Reis, ohne ihn zu waschen, läßt das Fett in einer Kasserolle heiß werden, gibt den Reis und ein Stückchen Zwiebel hinein, salzt dies und läßt den Reis, ohne ihn umzurühren, auf schwachem Feuer dünsten, wobei man ca. ½ Liter Wasser nachgießt. Inzwischen läßt man die Erbsen in Salzwasser kochen, mengt sie dann zum Reis, gibt das Biomalz dazu, richtet den Reis an und bestreut ihn mit geriebenem Parmesankäse.

Man kann dem Risibisi auch feingeschnittenes Gelfleisch oder Schinken beimengen, wodurch sich die Herstellungskosten um ca. 40 bis 60 h erhöhen.

#### 47. Gelfleischauflauf mit Karfiol.

Zutaten: 120 gr Gelfleisch	30 h
1 größere Karfiolrose	30 "
80 gr Pflanzenfett	13 "
4 Eier	24 "
40 gr Semmelbrösel, Salz	4 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	107 h



**Zubereitung:** Der Karfiol wird in Salzwasser gekocht und in kleine Stücke geteilt. Nun bereitet man aus dem Fett und den Eidottern einen Abtrieb, dem man das fein fätschierte Selschfleisch beimengt. Der Abtrieb wird noch etwas gesalzen, dann werden der Schnee der 4 Eiweiß und die Semmelbrösel abwechselnd beigemengt. Zum Schlusse wird der Karfiol, der kalt geworden sein muß, dazu gegeben. Die Masse wird in eine mit Butter bestrichene Puddingform eingefüllt und eine Stunde im Wasserbade gekocht.

#### 48. Tiroler Spinatkräpfchen.

Zutaten: 220 gr Mehl . . . . .	8 h
2 Eier, Salz . . . . .	12 "
2 Eßlöffel Wasser . . . . .	— "
gekochter Spinat laut Rezept Nr. 34 . . . . .	34 "
Parmesan und Butter . . . . .	15 "
	69 h

**Zubereitung:** Man gibt das Mehl auf ein Brett, macht in der Mitte eine Vertiefung, gibt die Eier, 1 Prise Salz und das Wasser hinzu und knetet daraus einen festen Teig. Diesen teilt man in zwei Teile, rollt jeden davon dünn aus und läßt ihn auf einem mit Mehl bestreuten Tuch trocknen. Dann schneidet man runde Blättchen daraus, füllt sie zur Hälfte mit dem inzwischen bereiteten dicken Spinat, schlägt die andere Teighälfte darüber und drückt die Ränder sehr gut aufeinander. Man gibt die Krapsferln vorsichtig in siedendes Salzwasser, läßt sie einige Minuten kochen, dann auf einem Siebe ablaufen und richtet sie dann, mit geriebenem Parmesankäse bestreut und mit gebräunter Butter begossen, an.

#### 49. Spinatpudding.

Zutaten: 400 gr Spinat . . . . .	20 h
70 " Pflanzenfett . . . . .	11 "
4 Eier . . . . .	24 "
2 altbackene Semmeln, Salz, Pfeffer, Petersilie, Zwiebel . . . . .	6 "
80 gr Semmelbröseln . . . . .	7 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	74 h

**Zubereitung:** Man läßt die gutgewaschenen Spinatblätter in Salzwasser kochen, drückt sie dann aus und zerhackt sie fein. Dann reibt man 60 Gramm Pflanzenfett mit den Dottern gut ab, gibt die Spinatmasse nach und nach hinein, wobei man beständig umrührt, fügt dann ein Viertel fein zerschnittene, in etwas Butter geröstete Zwiebel, feingehackte Petersilie, die beiden in etwas Milch erweichten und gut ausgedrückten Semmeln, den festgeschlagenen Schnee der 4 Eiweiß, die Semmelbrösel, das Biomalz, Salz und Pfeffer hinzu. Dies füllt man in einen mit Butter bestrichenen

und mit Semmelbröseln bestreuten Dunstmodel und läßt es drei- viertel Stunden in Dunst kochen. Gestürzt wird der Pudding mit hartgekochten Eiern oder Croutons oder mit einem Reisrand serviert. Man kann ihn auch mit gedünstetem fätschierten Kalbfleisch, Birn, Bries oder fätschierten Bratenresten unterlegen.

### Suppen.

#### 50. Biskuitschöberlsuppe.

Zutaten: 2 Eier . . . . .	12 h
3 Eßlöffel Mehl, Salz . . . . .	3 "
1 Eßlöffel Wasser . . . . .	— "
Butter . . . . .	3 "
	18 h

**Zubereitung:** Man treibt die Dotter, die man mit einem Eßlöffel Wasser vermengt, mit dem Mehl gut ab, mischt eine Prise Salz bei und fügt dann den Schnee dem Eiweiß bei. Diese Masse füllt man in eine mit Butter ausgestrichene Zwiebackform ein und läßt sie backen. Sie wird dann in viereckige Stücke geschnitten und zur Rindsuppe serviert.

#### 51. Brotsuppe.

Zutaten: Alte Brotreste . . . . .	— h
50 gr Pflanzenfett . . . . .	8 "
Salz, Kümmel, 1 Ei, Milch . . . . .	8 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	22 h

Man reibt das Brot, läßt 1 Liter Wasser aufkochen, mengt das Fett, Salz und Kümmel bei, gibt dann das geriebene Brot langsam hinzu, läßt die Suppe gut verkochen, passiert sie hierauf und verquirlt sie mit 1 Eidotter, das man vorher mit etwas Milch abgesprudelt hat, und mit dem Biomalz.

#### 52. Erbsenpüreesuppe.

Zutaten: 250 gr getrocknete Erbsen . . . . .	11 h
50 " Pflanzenfett . . . . .	8 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer . . . . .	1 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	26 h

**Zubereitung:** Man läßt die Erbsen in Wasser erweichen, kocht sie dann und passiert sie. Aus dem Fett und Mehl wird eine Einbrenne bereitet und mit kaltem Wasser vergossen. Dann



gibt man die passierten Erbsen hinein, verdünnt die Suppe nach Bedarf und würzt sie mit Salz, Pfeffer und Biomalz. Sie wird mit gerösteten Semmelschnitten serviert.

### 53. Erdäpfelsuppe.

Zutaten: 400 gr Erdäpfel . . . . .	5 h
Suppenwurzeln . . . . .	4 "
50 gr Pflanzenfett . . . . .	8 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Majoran, Zwiebel . . . . .	3 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	26 h

Zubereitung: Man schält die Erdäpfel, schneidet sie in mehrere Stücke und läßt sie in Salzwasser unter Hinzufügung der gewaschenen, nudelig geschnittenen Suppenwurzeln weich kochen. Dann bereitet man aus Fett, Mehl und ein wenig feingeschnittener Zwiebel eine helle Einbrenne, vergießt sie mit dem Erdäpfelsud, gibt dann die Erdäpfeln und Wurzeln hinein und würzt die Suppe mit Pfeffer, Majoran und Biomalz.

### 54. Gemüsesuppe.

Zutaten: 1 Kohlrübe . . . . .	4 h
1 Stück Sellerie . . . . .	4 "
Suppenspargel . . . . .	10 "
Erbsen . . . . .	10 "
Spinat . . . . .	4 "
Fett oder Schinkenschwarte, Salz, Pfeffer . . . . .	10 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	48 h

Zubereitung: Man wäscht alle Gemüsesorten, schneidet Sellerie und Kohlrübe feinblättrig, den Spinat und Suppenspargel klein und läßt alles in ein wenig Salzwasser unter Hinzufügung von Bratenfett oder einem Stück Schinkenschwarte braun dünsten. Dann vergießt man dies mit Wasser oder Suppe, eventuell mittels Suppenwürfel hergestellt, salzt die Suppe, mengt Pfeffer und Biomalz bei und gibt geröstete Brotschnitten dazu.

### 55. Griesnockerlsuppe.

Zutaten: 70 gr Gries . . . . .	3 h
50 " Pflanzenfett . . . . .	8 "
1 Ei . . . . .	6 "
1 Eßlöffel Milch, Salz . . . . .	1 "
	18 h

Zubereitung: Man treibt das Ei mit dem Fett gut ab, mischt den Gries, die Milch und etwas Salz hinzu, verrührt dies und läßt dies  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen. Dann versucht man, ob der Teig nicht zu fest oder zu locker ist, indem man zunächst ein Nockerl

mittels eines Löffels in die siedende Suppe einlegt. Ist der Teig zu fest, fügt man einige Tropfen Milch, im anderen Fall etwas Gries hinzu. Die Nockerln müssen länglich ausgestochen und in siedende Rindsuppe gegeben werden.

### 56. Hafermehl- oder Haferflockensuppe.

Zutaten: 100 gr Haferflocken . . . . .	8 h
50 " Zucker . . . . .	4 "
1 Eßlöffel Biomalz, 1 Liter Wasser . . . . .	6 "
	18 h

Zubereitung: Die Haferflocken werden unter ständigem Umrühren in das kochende Wasser geschüttet und so lange gekocht, bis die Suppe bündig ist. Dann würzt man sie mit Biomalz und fügt Salz und Zucker bei. Man reicht kleingeschnittenen Zwieback dazu.

### 57. Rümmelsuppe.

Zutaten: 60 gr Pflanzenfett . . . . .	10 h
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Rümme . . . . .	2 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	18 h

Zubereitung: Man bereitet aus dem heißen Fett und Mehl eine ziemlich dunkle Einbrenne, gibt etwas Rümme dazu, vergießt sie dann mit kaltem Wasser, läßt dies gut verkochen und gießt dann soviel Wasser nach, als Suppe nötig ist. Die Suppe wird gesalzen, mit Biomalz gewürzt und mit gerösteten Brotschnitten aufgetragen.

### 58. Leberknödelsuppe.

Zutaten: Rindsleber . . . . .	12 h
1 alte Semmel, Milch . . . . .	2 "
50 gr Pflanzenfett . . . . .	8 "
1 Ei, Salz, Pfeffer, Majoran, Semmelbrösel . . . . .	8 "
	30 h

Zubereitung: Die Leber wird ausgestreift und mit einer in Milch erweichten und ausgedrückten Semmel durch ein Sieb gestrichen. Dann treibt man das Ei mit dem Fett in einem Weidling ab, mengt die Lebermasse dazu, gibt Salz, Pfeffer, Majoran und soviel Semmelbrösel dazu, daß eine geschmeidige Masse entsteht, aus der sich Knödel formen lassen. Man legt diese in siedende Suppe ein und läßt sie 10 Minuten kochen. Um zu erkennen, ob der Teig genügend fest ist, kann man zuerst versuchsweise einen Knödel kochen lassen.

### 59. Linsensuppe.

Zutaten: 200 gr Linsen . . . . .	12 h
50 " Pflanzenfett . . . . .	8 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Essig . . . . .	3 "
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 "
	29 h



**Zubereitung:** Die Linsen werden ausgetraubt, gewaschen, in Wasser weich gekocht und passiert. Nun bereitet man aus Fett und Mehl eine helle Einbrenne, vergießt sie mit etwas kaltem Wasser, rührt das Linsenpüree hinein, verdünnt die Suppe nach Geschmack, salzt und pfeffert sie mit ein wenig Essig und gibt Biomalz hinzu. Dann läßt man sie aufkochen und serviert sie mit Semmelschnitten oder in Scheiben geschnittenen Würsteln.

#### 60. Paradeisuppe.

Zutaten:	250 gr Paradeis	5 h
	50 " Pflanzenfett	8 "
	60 " Reis	3 "
	2 Eßlöffel Mehl, Salz, Essig, Zucker	4 "
	1 Eßlöffel Biomalz	6 "
		26 h

**Zubereitung:** Man läßt die gewaschenen, auseinandergerissenen Paradeis in Fett unter Beigabe von Salz und Zucker dünsten. Dann staubt man dies mit Mehl, läßt dieses gut rösten, gießt etwas kaltes Wasser auf und läßt dies aufkochen. Dann wird dies passiert und mit ½ Liter Wasser verdünnt, worauf man den Reis einkocht, der in der Suppe weich werden muß. Die Suppe wird nach Geschmack mit Essig gesäuert und mit Biomalz gewürzt.

#### 61. Rindsuppe mit Einlagen.

Die Rindsuppe wird mit verschiedenen Einlagen eingekocht. Die einfachsten und billigsten sind:

Reis 80 gr	4 h
Gries 60 gr	3 "
Graupen 80 gr	4 "
Erdäpfel 250 gr	3 "

Diese werden in Vierteln in der Suppe gekocht.

Mehlnockerl.

Zutaten:	1 Ei, 2 Eßlöffel Milch, 60 gr Mehl, ½ Rasseelöffel Fett	10 h
----------	---	------

Eingetropftes.

Zutaten:	1 Ei, Mehl, Salz	8 h
	Nudeln	8 "
	Fleckerln	8 "
	Reibgerstel	8 "
	Makkaroni	8 "

#### 62. Selleriesuppe.

Zutaten:	Sellerie, Suppenträuter, Zwiebel	15 h
	2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer	2 "
	1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	50 gr Pflanzenfett	8 "
		31 h

**Zubereitung:** Sellerie und Suppenträuter werden gesäubert, in Stücke geschnitten und in siedendem Wasser so lange gekocht, bis die Sellerie weich geworden ist. Dann bereitet man aus dem Fett und Mehl eine helle Einbrenne, vergießt sie mit Wasser, gießt dies in die Suppe und läßt diese nochmals aufkochen. Mit Biomalz, Salz und Pfeffer gewürzt, wird die Suppe über geröstete Weißbrotwürfel angerichtet.

#### Saucen.

#### 63. Dillsauce.

Zutaten:	2 Büschel Dillkraut	4 h
	50 gr Pflanzenfett	8 "
	2 Eßlöffel Mehl, Salz, Zitronenschale	2 "
	1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	Rahm	8 "
		28 h

**Zubereitung:** Das Dillkraut wird gewaschen und die Stengel abgezipft. Dann wird es sehr fein zerschnitten und in einer lichten Einbrenne, die man aus dem Fett und Mehl bereitet hat, etwas geröstet. Man vergießt sie mit Wasser oder Suppe, salzt die Sauce, gibt etwas abgeriebene Zitronenschale und das Biomalz dazu und fügt dann den Rahm bei. Die Sauce soll rasch bereitet und serviert werden, um das Aroma nicht zu verlieren.

#### 64. Essigkren.

Zutaten:	Kren	6 h
	1 Eßlöffel Essig, ½ Eßlöffel Zucker, Salz	3 "
		9 h

**Zubereitung:** Der Kren wird geschält, gewaschen und fein geschabt. Dann gießt man etwas Suppe darüber und läßt ihn eine Viertelfunde stehen. Nun feiht man die Suppe ab, vermischt den Essig mit Zucker und Salz und gießt dies über den Kren, den man gut vermischt. Milder wird der Kren, wenn man einen geriebenen Apfel dazumengt. Mehrkosten zirka 6 Heller.

#### 65. Paradeisauce.

Zutaten:	½ kg Paradeisäpfel	10 h
	50 gr Pflanzenfett	8 "
	1 Eßlöffel Essig, 2 Eßlöffel Mehl, Salz, Zucker	3 "
	1 Eßlöffel Biomalz	6 "
		27 h



**Zubereitung:** Man wäscht die Paradeis, reißt sie auseinander und läßt sie ohne Wasser zugedeckt weich kochen. Dann bereitet man eine helle Einbrenne, vergießt sie mit etwas kaltem Wasser oder Suppe, mengt die gut passierten Paradeis bei, gießt nach Bedarf noch etwas Suppe oder Wasser nach und würzt die Sauce mit Salz, 1 bis 2 Stückchen Zucker, etwas Essig und Biomalz. Im Winter verwendet man statt frischer Paradeisäpfel Paradeismark.

## 66. Schnittlauchsauc.

**Warm:**

Zutaten: 60 gr Pflanzenfett	10 h
2 Eßlöffel Mehl, 1 Büschel Schnittlauch, Salz und Pfeffer	3 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	15 h

**Zubereitung:** Man bereitet aus dem Fett und Mehl eine helle Einbrenne, läßt den feingeschnittenen Schnittlauch darin rösten, gießt dies mit Wasser oder Suppe auf, läßt die Sauce gut aufkochen und würzt sie mit Salz, Pfeffer und Biomalz.

In derselben Weise, nur mit feingeschnittener Petersilie, bereitet man Petersiliensauce.

**Kalt:**

Zutaten: 2 Eier	24 h
2 Eßlöffel Essig, 2 Eßlöffel Del, 1 Messerspitze Zucker	4 "
1 Büschel Schnittlauch	2 "
1/2 altbackene Semmel	2 "
	32 h

**Zubereitung:** Man läßt die Eier hart kochen, passiert die Dotter und verrührt sie mit Essig, Del, der erweichten und ausgedrückten Semmel, sowie Salz und Zucker zu einer dicklichen Sauce, der man eventuell etwas Wasser beimengt. Man gibt den feingeschnittenen Schnittlauch und nach Geschmack auch das feingehackte Eiweiß hinein.

## 67. Schwammerlsauce.

Zutaten: Schwämme (Morcheln, Herrenpilze oder dgl.)	15 h
50 gr Pflanzenfett	8 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Petersilie	3 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	32 h

**Zubereitung:** Man läßt die gut gereinigten, geschnittenen Schwämme mit etwas grüner Petersilie in Fett dünsten, bereitet dann eine lichte Einbrenne, die man mit Suppe oder Wasser vergießt, gibt die Schwämme mit dem Fett hinein, läßt die Sauce aufkochen und würzt sie mit Salz, Pfeffer und Biomalz, eventuell nach Geschmack mit etwas Zitronensaft.

## 68. Zwiebelsauce.

Zutaten: 1 Zwiebel	2 h
50 gr Pflanzenfett (noch besser Bratenfett)	10 "
1 Eßlöffel Essig, 2 Eßlöffel Mehl, Salz, Zucker	2 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	20 h

**Zubereitung:** Man läßt das Fett heiß werden, gibt 1/2 Eßlöffel Zucker hinein, läßt dies braun werden, gibt dann die feingeschnittene Zwiebel hinein, läßt sie braun rösten, staubt dann das Mehl hinzu und vergießt dies, wenn das Mehl gut aufgesogen ist, mit Wasser oder Suppe. Nun läßt man die Sauce aufkochen, würzt sie mit Salz und Biomalz und passiert sie dann.

# Salate und Kompotte.

## 69. Erdäpfelsalat.

Zutaten: 750 gr Erdäpfel	9 h
1 Teelöffel Biomalz	2 "
Essig, Del, Salz und Pfeffer, 1/2 Zwiebel	6 "
	17 h

**Zubereitung:** Die gewaschenen Erdäpfel werden in kaltes, schwach gesalzenes Wasser gelegt, worin man sie halbweich kochen läßt. Dann gießt man das Wasser ab, gießt frisches, siedendes Salzwasser nach und läßt die Erdäpfel stark aufkochen, damit sie ganz weich werden. Inzwischen bereitet man aus sehr fein geschnittener Zwiebel, Essig, Del, Salz und Biomalz eine Salatsauce und schneidet die geschälten Erdäpfel hinein, die man mit der Sauce leicht verrührt. Dann läßt man den Salat ganz kalt werden.

## 70. Gurkensalat.

Zutaten: 1–2 Gurken (je nach Größe)	14 h
1 Teelöffel Biomalz	2 "
2 Teelöffel Del, Essig, Salz, Pfeffer	6 "
	22 h

**Zubereitung:** Die Gurken werden vom Stiel nach der Spitze zu geschält. Dies geschieht, um die Spitze kosten zu können, die oft bitter schmeckt und die dann weggeschnitten werden muß. Dann schneidet man die Gurken mit dem Hobel recht feinschältrig, salzt sie und läßt sie eine halbe Stunde stehen. Nun seigt man das überflüssige Wasser ab, gießt erst starken Essig über die Gurken, vermischt sie damit und fügt dann Del, Pfeffer und Biomalz bei. Viele lieben auch den Zusatz von Paprika.



### 71. Hauptelsalat.

Zutaten: 2-3 Salatböpfe . . . . .	12 h
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
Essig, Salz, Zucker und Del . . . . .	6 "
	20 h

Zubereitung: Die groben Blätter des Salates werden entfernt, dann wird das Mittelstück, „Herzel“ genannt, in 2 oder 4 Teile zerschnitten und sehr sauber, am besten in gesäubertem Wasser, gewaschen. Nun läßt man den Salat gut abtropfen, übergießt ihn dann mit Essig, Del und Wasser, salzt ihn und zuckert ihn auch ein wenig, wenn man dies liebt, und mengt das Biomalz bei. Essig, Wasser und Del werden am besten vorher vermischt. Der Salat muß mit der Flüssigkeit gut vermischt werden, damit sie auch zwischen die festen Blätter dringe.

### 72. Roter Rübensalat.

Zutaten: 2-3 rote Rüben . . . . .	6 h
1 Stückchen Kren, Salz, Kümmel, 4 Eßlöffel . . . . .	6 "
Essig, Zucker . . . . .	2 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
	14 h

Zubereitung: Die Rüben werden gewaschen, in Wasser weich gekocht und nach dem Erkalten geschält, hierauf dünnblättrig geschnitten. Nun läßt man 4 Eßlöffel Essig mit etwas Wasser, Salz, Kümmel aufkochen, mischt 1 Eßlöffel Zucker und Biomalz bei, läßt dies auskühlen und gießt dies dann über die Rüben, die man abwechselnd mit dem dünn geschnittenen Kren in einen Topf einlegt, den man verbindet. Der Salat ist erst nach einigen Tagen gut. Am besten ist es, eine größere Portion auf Vorrat zu bereiten.

### 73. Apfelpüree.

Zutaten: 500 gr Apfel . . . . .	15 h
6-8 Stückchen Zucker, Zimt, Zitronensaft . . . . .	5 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
	22 h

Zubereitung: Man schält die Äpfel, schneidet sie in Stücke, entfernt die Kerngehäuse und läßt sie, mit etwas Wasser übergossen, dünsten, wobei man Zucker nach Geschmack, Biomalz und ein Stückchen Zimt beifügt. Wenn die Äpfel zerfallen, läßt man sie etwas kalt werden, drückt sie dann durch ein Sieb und vermengt das Püree mit etwas Zitronensaft.

### 74. Birnenkompott.

Zutaten: ½ kg Birnen . . . . .	16 h
2 Eßlöffel Wein . . . . .	4 "
Zucker, Zimt, Zitronenschale . . . . .	4 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
	26 h

Zubereitung: Die Birnen werden geschält, in Vierteln geschnitten, vom Kernhaus befreit und mit Wein, dem etwas Wasser beigemischt wird, einem Stückchen Zimt, etwas Zitronenschale und Zucker nach Geschmack, weich gedünstet.

In gleicher Weise bereitet man, nur ohne Wein, Kirschen-, Weichsel-, Marillen-, Zwetschen- und Apfelpompott.

### 75. Zwetschenröster.

Zutaten: ½ kg Zwetschen . . . . .	10 h
3-5 Stück Zucker, Zimt, 1-2 Gewürznelken . . . . .	3 "
2 Eßlöffel Wein . . . . .	4 "
½ Eßlöffel Mehl, Essig . . . . .	2 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
	21 h

Zubereitung: Man wäscht die Zwetschen, entfernt die Kerne, reißt die Früchte ganz auseinander und läßt sie mit Zucker, einem Stückchen Zimt, Gewürznelken und Wein dünsten. Dann passiert man sie, staubt das Mehl dazu, läßt es etwas rösten und vergießt den Röster nach Geschmack mit etwas Wasser und Essig, läßt ihn aufkochen, mengt das Biomalz bei und bringt ihn schnell zu Tisch.

In gleicher Weise wird Marillenröster bereitet. Mehrkosten zirka 12 Heller.

## Eierspeisen.

### 76. Eierspeise mit Schwämmen.

Zutaten: 8 Eier . . . . .	48 h
80 gr Fett, Salz, Pfeffer . . . . .	13 "
Schwämme (Morcheln, Herrenpilze oder dgl.) . . . . .	20 "
Petersilie, Schnittlauch . . . . .	2 "
1 Teelöffel Biomalz . . . . .	2 "
	85 h

Zubereitung: Man läßt die gepussten, feingeschnittenen Schwämme in Fett, worin man etwas feingeschnittene Petersilie anlaufen ließ, dünsten und salzt und pfeffert sie. Wenn die Schwämme weich sind, schlägt man die Eier in einen Topf, salzt sie, sprudelt sie gut ab und gießt sie in eine Pfanne, in der man einen gut gehäuften Eßlöffel Fett heiß werden ließ. Man läßt die Speise ganz nach Geschmack unter Hinzufügung des Biomalz weicher oder fester werden, mengt die gedünsteten Schwämme hinzu, läßt die Eierspeise noch einen Moment stocken und serviert sie mit feinhacktem Schnittlauch bestreut.



## 77. Eier mit Rahm.

Zutaten: 8 Eier	48 h
3 Sardellen, Salz	18 "
saurer Rahm	20 "
Petersilie, weißer Pfeffer	2 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
Semmelbröseln	2 "
2 Defa Pflanzenfett	4 "
	96 h

Zubereitung: Man läßt die Eier hart kochen, schneidet sie in 4 Teile, gibt sie nebeneinander in eine feuerfeste Schüssel, streut die gepuhten, feingeschnittenen Sardellen darüber und gießt den Rahm darauf, den man mit etwas Salz, Pfeffer, feingeschnittener Petersilie und Biomalz vermengt hat. Dann streut man Semmelbröseln darüber und läßt dies in der Röhre etwas steif werden.

## 78. Gebackene Eier mit Brotkroutons.

Zutaten: 10 Eier	60 h
100 gr Pflanzenfett, Salz	16 "
1 Milchbrotwecken	10 "
	86 h

Zubereitung: Man läßt etwas Fett in einer Omelettenpfanne sehr heiß werden und schlägt rasch ein Ei hinein, wobei man die Pfanne schief hält. Während das Ei zu backen beginnt, gießt man etwas von dem heißen Fett darauf, in dem es gebacken wird, dann wendet man es und achtet darauf, daß es eine schöne runde Form behalte und daß das Eiweiß fest, das Dotter weich bleibt. So werden alle Eier gebacken. Vorher schneidet man einen Milchwecken in Schnitten und röstet diese in der Röhre. Nun legt man je ein Ei auf eine solche Schnitte, bestreut sie mit Salz und serviert die Eier mit Paradesauce.

## Mehlspeisen.

### 79. Apfelftrudel.

Zutaten: 210 gr Mehl, Salz	8 h
1 Ei	6 "
750 gr Apfel (besserer Art)	30 "
1 Eßlöffel Schmalz	6 "
40 gr Butter	14 "
50 " Bröseln	4 "
Zucker und Zimt	6 "
	74 h

Zubereitung: Man gibt das Mehl auf ein Brett, macht in der Mitte eine Grube, schlägt das Ei hinein, mischt es mit ein wenig Mehl, gibt dann  $\frac{1}{16}$  Liter laues Wasser, 1 Eßlöffel Schmalz und 1 Prise Salz dazu und knetet daraus einen weichen Teig, der anfangs kleben bleibt, aber auf dem mit Mehl bestäubten Brett so lange abgearbeitet werden muß, bis er Blasen bekommt. Dann stellt man ihn beiseite, deckt eine erwärmte Kasserolle darüber und läßt den Teig nun eine halbe Stunde rasten. Nun breitet man ein reines Tuch über den Küchentisch, bestreut es mit Mehl und beginnt den Teig so ausziehen, daß man ihn in der Mitte faßt und mit beiden Händen dehnt. Dann zieht man ihn von der Mitte aus, über den Rücken der Hände rund herum möglichst fein und gleichmäßig aus. Ist der Teig geraten, dann läßt er sich über den ganzen Tisch ziehen. Den dicken Rand schneidet man weg, belegt den Teig nun mit den geschälten, feinblättrig geschnittenen Äpfeln, streut die in Butter gerösteten Semmelbröseln, Zucker und gestoßenen Zimt darüber, rollt den Strudel ein, indem man das Tuch auf einer Seite und zwar auf der entgegengesetzten von jener, vor der man steht, mit beiden Händen hebt und in der Richtung zu sich in Bewegung bringt. Der Strudel wird franzartig in eine mit Fett bestrichene Pfanne gelegt und schön hellgelb gebacken. In zierliche Stücke geschnitten, wird er mit Zucker bestreut.

### 80. Böhmishe Dalken.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Liter Magermilch	3 h
3 Eier	18 "
250 gr Mehl	9 "
40 " Butter	14 "
10 " Preßhese	4 "
2 Eßlöffel Zucker, Salz	3 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
Powidl	6 "
100 Gramm Fett	16 "
	75 h

Zubereitung: Man gibt die Preßhese in ein Glas mit 2 Eßlöffeln Milch, etwas Zucker und Mehl und läßt sie aufgehen. Dann gibt man das Mehl in eine tiefe Schüssel, quirlt die übrige Milch mit den Eiern, dem Zucker und einer Prise Salz gut ab, gibt dies zu dem Mehl, verrührt alles gut, mengt die gut aufgegangene Preßhese und den Schnee der Eiweiß hinzu, schlägt den Teig gut ab und stellt ihn, mit einem Tuch bedeckt, zum Aufgehen an einen warmen Ort. Dann gibt man in jede Vertiefung des Dalkenmodells etwas Fett, läßt es heiß werden, gibt einen Löffel Teig hinein und läßt ihn auf beiden Seiten hellgelb backen. Sobald ein Stück fertig geworden ist, gibt man in die leer gewordene Form frisches Fett und frischen Teig. Man stellt die fertig gebackenen



Dallen in die Röhre, bestreicht die Hälfte mit Powidl, den man vorher mit Biomalz verrührt hat, gibt die andere Hälfte darauf und bestreut alle Dallen mit Zucker.

### 81. Biskuitomelette.

Zutaten: 5 Eier	30 h
2½ Eßlöffel Zucker	5 "
2½ " Mehl, Salz	3 "
20 gr Butter	7 "
Marmelade	7 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	54 h

Zubereitung: Man rührt die Eidotter mit dem Zucker, Mehl und einer kleinen Prise Salz leicht ab, mengt dann den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß dazu, läßt die Butter in einer Pfanne zergehen, gießt den Teig hinein und läßt ihn zuerst auf einer Seite, dann auf der andern Seite lichterhell backen. Dann bestreicht man eine Seite mit Marmelade, die mit Biomalz vermengt wurde, schlägt die Omelette wie eine Tasche übereinander und serviert sie schnell.

### 82. Brotpudding.

Zutaten: 140 gr Brotbröseln von altbackenem, übrig gebliebenem Brot	— h
4 Eier	24 "
70 gr Butter	25 "
70 " Zucker, Zimt und Zitronenschale	14 "
¼ Liter Rotwein	12 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	77 h

Zubereitung: Man treibt die Butter mit den Eidottern gut ab, mischt den Zucker, etwas gestoßenen Zimt und abgeriebene Zitronenschale bei, mengt dann die mit etwas Rotwein befeuchteten Bröseln, den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß und das Biomalz hinzu, füllt die Masse in eine mit Fett bestrichene, mit Bröseln ausgestreute Form ein, läßt sie ¾ Stunden in Dunst kochen und übergießt den gestürzten Pudding mit dem Rotwein, den man vorher heiß werden ließ.

### 83. Eiernockerln.

Zutaten: 80 gr Butter	29 h
4 Eier	24 "
Milch	4 "
220 gr Mehl, Salz	9 "
	66 h

Zubereitung: Man rührt in einer Schüssel 2 Eidotter mit 50 Gramm Butter ab, mengt dann ca. ein sechszehntel Liter Milch, eine Prise Salz und das Mehl bei, treibt dies gut ab und mischt

den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß dazu. Von diesem Teige, der leicht sein muß, ohne im Wasser auseinander zu gehen, legt man mit einem Löffel Nockerln in siedendes Wasser, das man etwas salzt, ein und läßt sie kochen. Abgeseiht gibt man die Nockerln in eine Pfanne, in der man 30 Gramm Butter heiß werden ließ, läßt sie ein wenig rösten, gibt dann 2 gut abgeschlagene Eier darüber und läßt diese stocken, worauf man die Nockerln gleich serviert.

### 84. Eisenbahnkuchen.

Zutaten: 3 Eier	18 h
180 gr Mehl	7 "
180 " Butter	63 "
180 " Zucker	16 "
½ kg Kirschen, oder Zwetschken, oder Weichseln, Zitronenschale	15 "
	119 h

Zubereitung: Man treibt die Butter mit den Dottern in einer Schüssel gut ab, mengt dann den Zucker, das Mehl und etwas abgeriebene Zitronenschale bei, fügt zum Schluß den Schnee der Eiweiß nach und nach hinzu und streicht dann den Teig auf ein mit Butter bestrichenen kleines Backblech. Der Teig muß ca. 2 cm hoch sein. Nun legt man die gewaschenen Kirschen oder Weichseln oder Zwetschken reihenweise darauf und läßt den Kuchen schön hellgelb backen. Erstattet wird er in zierliche Stücke geschnitten und mit Zucker bestreut. Die Zwetschken müssen zuerst entfernt, dann in Streifen geschnitten und mit der offenen Seite nach oben auf den Teig gelegt werden.

### 85. Erdäpfelnudeln.

Zutaten: 250 gr Erdäpfel	3 h
150 " Mehl, Salz	6 "
1 Ei	6 "
60 gr Butter	22 "
50 " Semmelbröseln	4 "
	41 h

Zubereitung: Man bereitet einen Erdäpfelteig, wie bei Nr. 88 angegeben, dann teilt man ihn in 2 Teile, rollt jeden davon auf einem mit Mehl bestäubten Brett wurstartig aus, schneidet davon kleine Stücke, rollt ein jedes davon zu Nudeln, die in der Mitte dicker, an den Enden spitzig sind, und läßt sie in Salzwasser kochen. Sobald die Nudeln oben schwimmen, sind sie gar. Man seiht das Wasser ab, gibt die Nudeln in eine Pfanne, in der man vorher die Bröseln in Butter rösten ließ, und läßt die Nudeln noch ein wenig in der Röhre rösten.



### 86. Gebackene Apfelspalten.

Zutaten: 70 gr Mehl	4 h
5 " Zucker	5 "
2 Eier, Salz	12 "
1/8 Liter Milch	4 "
500 gr Apfel	15 "
100 " Pflanzenfett	16 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	58 h

Zubereitung: Man verrührt die Eidotter mit dem Mehl, Zucker, der Milch und einer Prise Salz in einer tiefen Schüssel und mengt dann den Schnee der Eiweiß bei. Es muß so ein dickflüssiger Teig entstehen, dem man das Biomalz beimischt. Man taucht nun Scheiben von den geschälten, ausgetrockneten Äpfeln in den Teig, läßt in einer Pfanne Fett recht heiß werden, die Scheiben darin schön goldgelb backen und bestreut sie beim Anrichten dicht mit Zucker. In gleicher Weise kann man halbierte entkernte Marillen backen.

### 87. Gebackene Schinkenfleckerln.

Zutaten: 200 gr Mehl, Salz	8 h
5 Eier	30 "
2 Eßlöffel Wasser	— "
Rahm	20 "
200 gr Schenfleisch (oder Schinken)	50 "
60 " Butter	22 "
	130 h

Zubereitung: Aus 2 Eiern, dem Wasser, Mehl und einer Prise Salz wird ein Nudelteig, wie bei Nr. 94 angegeben, bereitet, den man zu Fleckerln schneidet. Dann treibt man die Butter mit 3 Eidottern gut ab, mengt das kleingeschnittene Fleisch, die Fleckerl, den Rahm und den Schnee der 3 Eiweiß bei, streicht eine feuerfeste Schüssel mit Butter aus, gibt die Masse hinein und läßt sie so backen, daß sie eine schöne hellbraune Kruste bekommt.

### 88. Gefüllte Erdäpfelknödel.

Zutaten: 250 gr Erdäpfel	3 h
150 " Mehl, Salz	6 "
1 Ei	6 "
100 gr Butter	36 "
Semmelbrösel	2 "
Powidl	6 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	61 h

Zubereitung: Die Erdäpfel werden in Dunst gekocht, geschält und passiert. Nun vermengt man auf dem Brett das Mehl und das Ei mit einer Prise Salz und 30 Gramm Butter, fügt die

Erdäpfel dazu und knetet einen glatten Teig, den man zunächst zu einer Wurst einrollt und dann in Stücke teilt, die man flach drückt. Auf jedes Stück gibt man etwas Powidl, der vorher mit Biomalz verrührt wurde, schließt dann das Teigstück gut, formt die Knödel rund und legt sie in siedendes Salzwasser, in dem sie gut aufkochen müssen. Abgeseiht, begießt man sie mit zerlassener Butter und bestreut sie mit gerösteten Semmelbröseln.

Dieselben Knödel können auch mit je einer Zwetsche gefüllt werden; sie heißen dann Zwetschenknoedel, mit einer Marille gefüllt: Marillenknoedel, mit 2—3 Kirschen gefüllt: Kirschenknoedel. Wenn das Obst noch sauer schmeckt, gibt man statt des Kernes einen halben Würfel Zucker in die Zwetsche oder Marille. Mehrkosten 10—20 h.

### 89. Gries in der Milch.

Zutaten: 3/4 Liter Magermilch	8 h
120 gr Gries	5 "
50 " Butter	18 "
Zucker, Zimt	5 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	42 h

Zubereitung: Man läßt die Milch aufkochen und schüttet den Gries unter beständigem Rühren langsam hinein, damit sich keine Knoten bilden. Wenn er dick geworden ist, wird er mit Biomalz zerrührt, zerlassener Butter begossen, mit Zucker und Zimt (oder Schokolade) bestreut und rasch serviert. Ist der Gries für kleine Kinder bestimmt, dann zuckert man die Milch beim Kochen und gibt auch ein Stückchen Butter während des Kochens hinein.

### 90. Griesknödel (böhmisches Originalrezept).

Zutaten: 70 gr Butter	25 h
2 Eier	12 "
2 altbackene Semmeln	3 "
2 Deziliter Magermilch	2 "
1 " Gries	3 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
Semmelbröseln, Butter	10 "
	57 h

Zubereitung: Man treibt die Butter mit den ganzen Eiern ab und mengt die abgeriebenen, in Würfel geschnittenen Semmeln dazu. Inzwischen bereitet man aus der Milch und dem Gries einen Grieskoch, fügt das Biomalz und den Abtrieb hinzu, gibt den Teig in eine mit Butter bestrichene Serviette, bindet diese rund zu, so daß der Teig kugelförmig darin steckt, und läßt den Knödel eine Stunde in Salzwasser kochen. Man schneidet ihn in Schnitten und serviert ihn mit Butter und Bröseln.



### 91. Kaiserschmarrn.

Zutaten: 4 Eier	24 h
1/4 Liter Magermilch	3 "
100 gr Mehl, Salz	4 "
60 " Butter	22 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
Rosinen, 1 Eßlöffel Zucker	6 "
	65 h

Zubereitung: Man sprudelt die Milch mit den Eidottern ab, rührt das Mehl, den Zucker und eine Prise Salz bei, mengt den festgeschlagenen Schnee, das Eiweiß und das Biomalz hinzu und gießt den Teig in eine Pfanne, in der man die Butter heiß werden ließ. Sobald der Teig fest geworden ist, zerreißt man ihn mit der Gabel zu großen Brocken, streut die Rosinen darüber, läßt die Brocken noch etwas Farbe bekommen und serviert dann rasch.

### 92. Kastanientoch.

Zutaten: 80 gr Butter	29 h
60 " Zucker	6 "
100 " Kastanien	6 "
20 " Fett, Mehl	4 "
3 Eier	18 "
1 Teelöffel Biomalz	2 "
	65 h

Zubereitung: Man treibt die Butter mit dem Zucker ab, mengt die Eidotter, die gekochten, passierten Kastanien und das Biomalz bei und fügt dann den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß hinzu. Nun wird eine Puddingsform mit Fett bestrichen, mit Mehl bestäubt, die Masse eingefüllt und die Form geschlossen. Hierauf stellt man sie in einen Topf mit siedendem Wasser und läßt die Masse 3/4 Stunden kochen. Das Wasser in dem Topfe, der höher sein muß als der Model, darf nur so hoch eingefüllt sein, daß es nicht bis zum Verschuß des Models reicht.

Das Koch wird gestürzt, indem man es mit einem Messer ringsum von der Form ablöst, dann den Model auf eine flache Schüssel stellt und über den Model ein nasses Tuch legt. Dadurch gleitet das Koch leicht aus der Form.

### 93. Ripfelfoch.

Zutaten: 4 altbackene Ripfel	6 h
100 gr Butter	36 "
4 Eier	24 "
1 Eßlöffel Vanillezucker	3 "
1/4 Liter Milch	7 "
1 Eßlöffel Biomalz	6 "
	82 h

Zubereitung: Die abgeriebenen Ripfel werden in Würfel geschnitten und in Milch erweicht. Inzwischen treibt man die Butter mit den Eidottern ab, gibt den Zucker, das Biomalz, die ausgedrückten Ripfel und den festgeschlagenen Schnee des Eiweiß bei, verrührt alles gut, füllt es in eine mit Butter bestrichene Backschüssel und läßt das Koch in der Röhre backen.

### 94. Mohnnudeln.

Zutaten: 300 gr Mehl, Salz	12 h
2 Eier	12 "
3 Eßlöffel Wasser	— "
80 gr Butter	29 "
Mohn, Zucker	12 "
	65 h

Zubereitung: Man schüttet das Mehl, das fein und trocken sein muß, auf das Brett, gibt die Eier, das Wasser und Salz dazu und bereitet daraus einen nicht zu festen Teig, den man abarbeitet, in Stücke teilt und in kleine Leibchen formt. Diese läßt man, mit einem Tuch bedeckt, ein wenig liegen, um sie dann zu runden, halbzentimeter dicken Flecken auszuwalken, wobei man Brett und Nudelwalker mit Mehl bestäubt, damit der Teig nicht kleben bleibe. Man läßt die Flecke trocknen, schneidet sie dann in Streifen, legt diese aufeinander und schneidet sie zu Nudeln. Diese werden aufgeschüttelt und nachdem sie ganz trocken geworden sind, in Salzwasser abgekocht. Abgeseiht, gießt man über die Nudeln die zerlassene Butter und bestreut sie mit geriebenem, gezuckerten Mohn oder mit geriebenen Nüssen und Zucker. Mehrkosten 15 h.

Auch kann man die Nudeln mit Povidl vermischen, den man mit Biomalz vorher verrührt hat.

Die Nudeln können auch in gezuckerter, etwas gesalzener Milch gekocht werden. Sie heißen dann Milchnudeln und brauchen nicht bestreut werden.

### 95. Palatschinken.

Zutaten: 1/4 Liter Magermilch	3 h
3 Eier	18 "
150 gr Mehl, Salz	6 "
100 " Fett	16 "
Marmelade	12 "
1 Eßlöffel Biomalz, 1 Eßlöffel Zucker	6 "
	61 h

Zubereitung: Man sprudelt die Eidotter mit der Milch, dem Zucker und dem Salz gut ab, mischt dann langsam das Mehl zu, verrührt dies glatt, gibt das Biomalz hinein und zum Schlusse den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß. Nun läßt man in einer Omelettepfanne etwas Fett heiß werden, gießt soviel Teig auf, daß



der Boden der Pfanne dünn belegt ist, läßt dies hellgelb werden, wendet den Teig rasch um und läßt ihn auch auf der andern Seite backen. Die Pfanne muß dabei öfters geschüttelt werden, damit sich der Teig nicht anlege. Dann hebt man die Palatschinke heraus, stellt sie auf einen Teller in die Röhre und bäckt so viele Palatschinken, als Teig vorrätig ist. Dann bestreicht man sie mit Marmelade, die mit Biomalz vermenget wurde, oder mit Topfen, den man mit Butter, Zucker und Eidottern verrührt hat, und rollt sie dünn zusammen.

#### 96. Polenta.

Zutaten: 200 gr Polentamehl . . . . .	8 h
40 „ Butter . . . . .	14 „
30 „ Parmesan . . . . .	8 „
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 „
	<hr/>
	36 h

Zubereitung: In 1 Liter kochendes Wasser gießt man das Polentamehl langsam hinein und stößt dann den Löffel in die Masse, damit das Wasser aufkochen kann. Nach einem  $\frac{1}{4}$ stündigen Kochen, wobei man das Salz und das Biomalz hineingibt, zieht man die Speise vom Feuer und läßt sie abseits auf dem Herde noch  $\frac{1}{4}$  Stunde stehen. Dann nimmt man die Polenta mit einem Löffel heraus, legt sie auf eine Schüssel, begießt sie mit der zerlassenen Butter und streut den geriebenen Parmesan darüber.

#### 97. Reisauflauf.

Zutaten: 100 gr Reis . . . . .	5 h
$\frac{1}{2}$ Liter Magermilch . . . . .	5 „
100 gr Pflanzenfett . . . . .	16 „
3 Eier . . . . .	18 „
1 Eßlöffel Biomalz . . . . .	6 „
2 Eßlöffel Zucker . . . . .	3 „
	<hr/>
	53 h

Zubereitung: Man läßt den Reis mit 30 gr Fett kochen und abkühlen. Dann bereitet man aus den Eidottern, 60 gr Fett und dem Zucker einen Abtrieb, mengt den Reis und den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß, sowie das Biomalz hinzu und füllt die Masse in eine mit Fett bestrichene Auflaufform ein. Man läßt sie ca.  $\frac{3}{4}$  Stunden in der Röhre backen und reicht einen Fruchtsaft dazu.

#### 98. Topfenhaluschka auf echt ungarische Art.

Zutaten: 300 gr Mehl . . . . .	12 h
2 Eier . . . . .	12 „
2 Eßlöffel Wasser . . . . .	— „
250 gr Topfen . . . . .	16 „
Speck . . . . .	10 „
	<hr/>
	50 h

Zubereitung: Die Fleckerln werden, wie bei Nr. 87 angegeben, bereitet und in Salzwasser gekocht. Nach dem Abseihen gibt man sie auf eine Schüssel, vermischt sie mit dem geriebenen Topfen und streut den kleinwürfelig geschnittenen gerösteten Speck samt dem Fett darüber.

#### 99. Ungarische Krautfleckerln.

Zutaten: 300 gr Mehl, Salz . . . . .	12 h
2 Eier . . . . .	12 „
3 Eßlöffel Wasser . . . . .	— „
1 Krautkopf . . . . .	16 „
100 gr Pflanzenfett, Pfeffer . . . . .	16 „
	<hr/>
	56 h

Zubereitung: Der Teig wird wie bei Nr. 87 bereitet, und zu Fleckerln geschnitten, die man in Salzwasser kochen läßt und abseiht. Dann läßt man das feingeschnittene Kraut in Fett mit Salz und Pfeffer dünsten, vermischt es dann mit den Fleckerln und läßt diese noch durchdünsten.

#### 100. Wiener Tascherl.

Zutaten: 210 gr Mehl . . . . .	8 h
150 „ Butter . . . . .	54 „
40 „ Zucker . . . . .	4 „
3 Eier . . . . .	18 „
Zimt, Zitronenschale, Marmelade . . . . .	20 „
	<hr/>
	104 h

Zubereitung: Man bereitet aus dem Mehl, der Butter, dem Zucker, den Eidottern, etwas geriebener Zitronenschale und etwas gestoßenem Zimt einen Teig, den man auf dem Brette rasch knetet, um ihn dann, in ein Tuch gehüllt, ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort rasten zu lassen. Dann wälkt man ihn auf dem Brett zirka messerrückendick aus, teilt ihn mit dem Radel in viereckige Stücke, die ungefähr handbreit auf jeder Seite groß sind, gibt in die Mitte eines jeden Teigstückes ein Häufchen Marmelade und schlägt nun die Stücke wie Taschen zusammen. Die Teigblätter müssen gut aneinander geklebt werden. Man legt die Tascherl auf ein mit Fett ausgestrichenes Backblech, bepinselt sie mit Ei und läßt sie lichtgelb backen und bestreut sie vor dem Servieren mit Zucker.





# Allerlei Kochrezepte für jede Jahreszeit.

(Portionen in verschiedener Größe.)

## 1. Fleischgerichte.

### Ragout von Fleischresten.

Zutaten: Fleischreste, Fett, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, Suppe oder Wasser, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 Eßlöffel Biomalz.

Zubereitung: Man läßt die feingeschnittene Zwiebel in Fett anlaufen, gibt einen Löffel Mehl dazu und vergießt mit Suppe oder Wasser eine dickliche Sauce. In diese Sauce gibt man das kleinstwürfelig geschnittene Fleisch, schlägt Eidotter hinein, fügt Salz, Pfeffer und Biomalz dazu und läßt dies aufkochen. Nach Belieben kann man in Salzwasser gekochte Erbsen, Karfiol oder gedünstete Schwämme beifügen. Man serviert Reis zum Ragout.

### Bachhühner.

Zutaten: Junge Hühner, Salz, Mehl, Eier, Semmelbrösel, Fett.

Zubereitung: In 4 oder 6 Stücke zerlegte Hühner salzt man, dreht sie in Mehl, aufgeschlagenen Eiern und Bröseln und läßt sie in reichlich heißem Fett backen. Leber und Magen werden gleichfalls paniert und zuletzt gebacken. Zu beachten ist, daß Mehl, Ei und Bröseln die vorher abgewaschenen Hühnerstücke ganz einhüllen und diese im Fett schwimmen müssen. Wenn das Fett zu braun werden sollte, muß es vor dem Einlegen frischer Fleischstücke durch frisches ersetzt werden.

### Saftbraten.

Zutaten: 750 gr ausgelöstes Veiried oder Lungenbraten, 20 h Speck, Salz, Pfeffer, Wurzelwerk, Gewürz, Schmalz.

Zubereitung: Man richtet ein Stück von den Knochen gelöstes Veiried oder Lungenbraten so zurecht, daß es gleiche Ranten hat, schlägt es dann in ein Tuch, klopft es leicht, durchzieht es mit Speckstreifen und bestreut es mit Salz und Pfeffer. Dann läßt man in reichlich Fett feingeschnittenes Wurzelwerk und Gewürz rösten, legt das Fleisch darauf und läßt es unter Hinzufügung von heißem Wasser 2 bis 3 Stunden in einem festgeschlossenen, tiefen Gefäß dünsten. Der Saft wird vor dem Servieren durchgeseihen.

## 2. Gemüse.

### Allgemeines über Gemüse mit Biomalz.

Jedes Gemüse, besonders Goldrüben und Erbsen, bekommt eine feine Farbe und Geschmack, wenn man zum Schluß, nachdem man schon die Einbrenne im Gemüse aufkochen ließ, 1½ Eßlöffel Biomalz zusetzt.

### Spinatschnitzel.

Zutaten: 375 gr Spinat, 2 Eier, 2 Löffel Rahm, Salz, Pfeffer, Biomalz, Mehl, Semmelbröseln, Fett.

Zubereitung: Der Spinat wird gekocht und passiert. Dann werden 2 Eier hineingeschlagen, das Ganze gesalzen, gepfeffert und mit 2 Löffel Rahm vermengt und nochmals dick eingekocht. Nun gibt man soviel Semmelbrösel hinein, daß man Schnitzel formen kann, die man paniert und in heißem Schmalz backen läßt.

### Karfiol au gratin.

Zutaten: 1 Karfiol, ¼ Liter Rahm, 3 Eier, Schinken, Champignons, Salz, Parmesan, Semmelbröseln, Biomalz.

Zubereitung: Der Karfiol wird in Salzwasser gekocht und in Rosen geteilt. Nun sprudelt man ¼ Liter Rahm, 3 Eidotter, feingehackten Schinken, Biomalz, eventuell auch gedünstete, feingehackte Champignons ab, gibt dies auf den in einer Schüssel oder in Muscheln angerichteten Karfiol, streut Parmesan und Bröseln darüber, betropft dies mit heißer Butter und läßt den Karfiol 10 Minuten in der Röhre gratinieren.

### Gebackene Schwarzwurzeln.

Zutaten: 1 Bund Schwarzwurzeln, Salz, Essig, Zucker, Butter, Zitronensaft, Biomalz, Mehl, Ei, Semmelbröseln, Schmalz.

Zubereitung: Man puzt die Schwarzwurzeln sauber ab, schabt die Haut weg und legt die Wurzeln eine Stunde in Wasser, dem man etwas Essig zugefugt hat. Dann schneidet man sie in gleichmäßige Stücke, läßt sie in Zucker, Salz, Butter, Zitronensaft und Biomalz weich dünsten, paniert sie in Mehl, Ei und Bröseln und läßt sie in heißem Schmalz backen.

### Gefüllte Paprikaschoten auf ungarische Art.

Zutaten: 5 grüne Paprikaschoten, 250 gr Kalbfleisch, 125 gr Reis, 100 gr Pflanzenfett, 250 gr Paradeisäpfel, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie, 1 Eßlöffel Biomalz, 1 Eßlöffel Mehl, ¼ Liter Rahm.

Zubereitung: Man schneidet die Stiele samt Kappe und Kernhaus der Paprikaschoten heraus, übergießt sie ein- bis zweimal mit siedendem Wasser und läßt sie eine Weile in diesem Wasser stehen. Inzwischen faschiert man das Fleisch, verrührt es mit 50 gr Fett,



Salz, Pfeffer und dem Reis, den man vorher in Wasser aufquellen ließ, und füllt dann die Schoten zur Hälfte voll. Nun bindet man den Deckel der Schoten mit Bindfaden darauf, läßt in einer Pfanne 50 gr Fett heiß werden, gibt etwas Petersilie und  $\frac{1}{4}$  kg auseinandergerissene Paradiesäpfel dazu, legt die Schoten hinein und läßt sie dann darin weichdünsten, wobei man Suppe oder Wasser nachgießt. Vor dem Anrichten sprudelt man etwas Rahm mit 1 Eßlöffel Mehl ab, gießt dies über die Schoten, läßt alles noch einmal aufkochen, würzt die Sauce nach Geschmack mit Salz und Zucker und mengt 1 Eßlöffel Biomalz bei.

### 3. Suppen.

#### Eine Prachtsuppe für Erwachsene und Kinder, für Gesunde und Kranke.

Zutaten: 6 Eßlöffel Haferflocken,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 3 Eßlöffel Biomalz, Zucker, Salz.

Zubereitung: Man nehme möglichst amerikanische Haferflocken, die sich durch großen Nährwert, Schmachthaftigkeit und Billigkeit auszeichnen. Man kocht diese köstliche Haferuppe mit halb Milch und halb Wasser, und zwar so, daß die fertige Suppe nicht zu dünn und zu wässerig ist. Die Kochdauer beträgt ungefähr 20 Minuten. Man würzt die Suppe mit Zucker und Salz und setzt für jeden Teller einen Eßlöffel Biomalz zu. Dieses gibt der Suppe nicht nur einen köstlichen Wohlgeschmack, sondern auch eine feine gelbliche Farbe.

Alle sonstigen Zusätze sind überflüssig. Höchstens kann man zu der Suppe „für Kranke“ noch ein Ei quirlen.

Obiges Quantum reicht zu 3 Portionen.

#### Crechsuppe.

Zutaten: 2 Liter Knochenbrühe, 15 Karotten, 2 Eidotter, 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{4}$  Liter Rahm, 60 gr Butter, 2 Eßlöffel Biomalz.

Zubereitung: Die Butter läßt man mit dem Mehl etwas anlaufen, gießt dann die Knochenbrühe auf und läßt sie zur Hälfte auskochen. Unterdeffen kocht man die Karotten weich und streicht sie durch ein Sieb, untermischt sie mit dem süßen Rahm, dem Dotter und dem Biomalz und legiert damit die Suppe 5 Minuten vor dem Anrichten. Die Suppe muß einen süßen Geschmack haben und darf nur wenig gesalzen werden.

#### Angelaufene Griesuppe.

Zutaten: Rindsuppe,  $\frac{1}{4}$  Liter Gries, Butter, 2 Eidotter, Biomalz.

Zubereitung: Man läßt den Gries in Butter gelblich rösten, gießt dann die kochende Suppe auf, läßt dies wieder eine Viertelfunde kochen, gibt dann Biomalz dazu und zum Schluß die Eidotter.

#### Vanadelsuppe.

Zutaten: Altbackene Semmeln, Rindsuppe oder Knochenbrühe, Butter, Eidotter, Biomalz.

Zubereitung: Man schneidet die abgerindeten Semmeln feinblättrig, befeuchtet sie mit etwas Suppe und passiert sie. Dann läßt man in einer Rasserolle Butter heiß werden und die Semmelmasse darin dünsten. Hierauf gießt man die Suppe auf, läßt sie gut verkochen, gibt Biomalz hinzu und zum Schluß die Eidotter.

### 4. Mehlspeisen.

#### Apfelreis.

Zutaten: Reis, Milch, Zucker, Vanille, Marillenmarmelade, Biomalz, 500 gr Apfel.

Zubereitung: Eine Teeschale Reis wird mit Milch, Zucker, einem Stückchen Vanille und Biomalz weich gedünstet. Der Reis darf aber nicht so dünn sein wie gewöhnlicher Milchreis, sondern die Milch muß ganz eingedünstet sein. Eine Tortenform wird mit Zucker ausgestreut und der Reis mit einem Löffel fest hineingedrückt. Inzwischen werden 500 gr Apfel in je 6 Teile geschnitten und mit Zucker weich gedünstet. Wenn sie etwas überkühlt sind, läßt man sie auf einem Siebe abtropfen, gibt an die Stelle, wo das Kernhaus herausgeschnitten wurde, etwas Marmelade und legt sie schichtenweise bergig auf den Reissockel. Der festgeschlagene Schnee von 5 Eiweiß wird mit 2 Dekagramm Vanille-Zucker leicht vermischt und auf die Äpfel gleichmäßig verteilt. Ein kleiner Teil des Schaumes wird zurückbehalten, damit daraus ein Gitter oder sonst eine Verzierung gemacht werden kann. Dann wird die Speise in die Röhre gegeben, damit der Schaum trockne. Dieser muß weiß bleiben. Die Speise wird warm serviert.

#### Einfache Pinzertorte.

Zutaten: 200 gr Mehl, 140 gr Butter, 80 gr Vanillezucker, 3 Eier, Saft und Schale von einer halben Zitrone, Marmelade.

Zubereitung: Man arbeitet das Mehl mit der Butter auf dem Brette ab, mengt den Zucker und die hartgekochten Eidotter, den Saft und die abgeriebene Zitronenschale bei und knetet daraus einen geschmeidigen Teig. Man gibt die Hälfte davon in die mit Butter bestrichene Tortenform, läßt dies halb backen, streicht dann Marmelade auf, rollt den anderen Teig zu Stangen, legt diese gitterartig über die Sorte und läßt sie fertig backen.

#### Sachertorte.

Zutaten: 4 Tafeln Schokolade, 80 gr Butter, 120 gr Zucker, 6 Eiweiß, 80 gr Mehl, Marmelade, Schokolade und Zucker zur Glasur.



**Zubereitung:** Man läßt die Schokolade mit der Butter auf dem Herde weich werden und verrührt dies erkaltet mit dem Zucker. Dann gibt man den Schnee der Eiweiß und zuletzt das Mehl langsam dazu. Die Masse wird in eine mit Butter bestrichene und mit Mehl bestäubte Sortenform eingefüllt und gebacken. Erkaltet bestreicht man die Sorte mit Marmelade und übergießt sie mit Schokoladeglasur.

#### **Griesflammeri.**

**Zutaten:** 1½ Liter Milch, 3 Eßlöffel Biomalz, 375 gr Gries, 1 Stück Zimt, 500 gr Zucker, 5 Eiweiß, Fruchtzucker.

**Zubereitung:** Man läßt in der Milch, die mit Biomalz vermischt wird, den Gries mit dem Zimt aufquellen. Darauf wird der Griesbrei mit dem Zucker versüßt. Sobald er etwas abgekühlt ist, zieht man den steifen Schnee von 5 Eiweiß darunter. Der Fruchtsauce, die man dazu reicht, kann ebenfalls noch etwas Biomalz beigemengt werden.

### **5. Obst.**

#### **Backpflaumen für Rekonvaleszente und Gesunde.**

**Zutaten:** 500 gr Backpflaumen, ½ Zitrone, 3 Eßlöffel Biomalz.

**Zubereitung:** Die Backpflaumen werden gut gewaschen und mit der abgeriebenen Zitronenschale in Wasser weich gekocht. Ein Drittel der weichgekochten Pflaumen rührt man durch ein Sieb, entfernt die Kerne und gibt das Uebrige zu den weichgekochten Pflaumen. Nun rührt man den Saft der halben Zitrone und die 3 Eßlöffel Biomalz dazu. Die Pflaumen müssen in ihrer Sauce stehen. Warm oder kalt serviert, ist dieses Kompott Rekonvaleszenten wie Gesunden gleich willkommen.

#### **Biomalzgelee von Orangen und Zitronen.**

**Zutaten:** ¼ Liter Wasser, 150 gr Zucker, 2 Orangen, 2 Zitronen, 2 Eßlöffel Biomalz, 20 gr weiße Gelatine.

**Zubereitung:** Wasser, Zucker, den Saft von 2 Orangen, die auf Zucker abgeriebene Schale einer Orange, sowie den Saft von 2 Zitronen läßt man aufkochen, gibt nun 2 Eßlöffel Biomalz, sowie die in etwas heißem Wasser aufgelöste Gelatine hinzu, füllt die Masse in eine Form und läßt sie erstarren. Dieses Gelee eignet sich vorzüglich als Aufstrich auf Brötchen und Brot. Kinder essen es mit Vorliebe. Es ist gesund, wohlschmeckend und billig.

#### **Biomalz-Äpfelgelee.**

Falläpfel, möglichst von verschiedenen Sorten, werden gewaschen, Stiel und Blüten, sowie Flecke entfernt und mit der Schale in reichlich Wasser, daß die Äpfel bedeckt sind, auf Feuer

## **Die größte Verbreitung**

unter allen Kräftigungsmitteln, die heute auf dem Markte sind, hat das Biomalz gefunden. Von den bisher bekannten Kräftigungsmitteln unterscheidet es sich hauptsächlich durch seinen guten Geschmack, einen auffallend niedrigen Preis, sowie dadurch, daß es ohne Künstelei einfach aus edlem Gerstenmalz gewonnen und unter Zusatz von wertvollen Nährsalzen hergestellt wird. Diese Umstände waren der Einführung von Biomalz außerordentlich günstig. Besonders bei den praktischen Ärzten fand es eine sympathische Aufnahme, und in zahlreichen Arztfamilien wurde es bald heimisch. Handelt es sich doch um ein Kräftigungsmittel, das seiner natürlichen Zusammensetzung wegen auf keinen Fall schädlich wirken kann, unter allen Umständen aber nur von dem größten Vorteil für jeden noch so geschwächten Organismus sein muß.

Natürlich hat es an zahlreichen Versuchen in Kliniken und Krankenhäusern nicht gefehlt. Das Resultat war stets ein über Erwarten günstiges. In vielen Königl. Kliniken usw. ist heute Biomalz ein gern beehrtes Nähr- und Kräftigungsmittel. Wie sehr es sich auch in den deutschen Familien eingebürgert hat und welcher, wir können ohne zu übertreiben sagen, beispiellosen Beliebtheit es sich erfreut, geht aus Tausenden von Zuschriften hervor.

Biomalz kann als zuverlässig wirkendes Nähr- und Kräftigungsmittel empfohlen werden:

Nervösen und Nervenschwachen (Neurasthenikern),  
schwächlichen Kindern und Erwachsenen,  
angestrengt Arbeitenden,  
Kranken und Rekonvaleszenten,  
Blutarmen, Bleichsüchtigen,  
Verdauungsleidenden,  
Mageren,  
Lungenleidenden,  
Rachitischen und Skrofulösen,  
Wöchnerinnen, stillenden Frauen,  
alternden Personen,  
ferner bei Katarrhen der Atmungsorgane.



## Wo erhält man Biomalz?

In den Apotheken, Drogenhandlungen und Reformhäusern zum Preise von 1 Mk. für die 300-Gramm-Dose und 1,90 Mk. für die 600-Gramm-Dose. (In Oesterreich-Ungarn K 1,30 und 2,50, in der Schweiz Fr. 1,60 und 2,90). Manche Wiederverkäufer, denen die unvergleichlichen Wirkungen des Biomalz unbekannt sind, versuchen andere Präparate als angeblich „ebenso gut“ an den Mann zu bringen. Wie seltsam! Wenn ein beliebiges anderes Präparat „ebenso gut“ wäre, warum nehmen dann viele Königl. Kliniken, Professoren, Aerzte (in der Praxis und für ihren Privatbedarf), Fürstlichkeiten, berühmte Aviatiker, Rennfahrer, Hungerkünstler, Weltreisende zu Fuß, angestrengt arbeitende Varietékünstler usw. gerade Biomalz und nichts anderes?! Wer seine Gesundheit im Auge hat, lasse sich nichts anderes aufreden und verlange energisch

## nur das echte Biomalz von Gebr. Patermann.

Wo nicht erhältlich, wende man sich lieber an die Fabrik, die die nächste Bezugsquelle nachweist. Nach dem Auslande versenden wir direkt nur gegen Voreinsendung des Betrages nebst Porto (also keine Nachnahme).

**Chem. Fabrik Gebr. Patermann**  
Seltow-Berlin.